Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

форма обучения
ОЧНАЯ

Объем дисциплины – 186 час.

Белореченск,2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность**,** утвержденного приказом Министерства Просвещения от 10.01.2025г. № 3.

Разработчик:
Нагайчук Д.Н.– преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:
Левшина Т.А. – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Обсуждено и одобрено:
цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А. Шевченко

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе педагогическим советом от «27» августа 2026 г., протокол № 1

Заместитель директора по методической работе_____ А.Н. Истомина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	15
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность**,** утвержденного приказом Министерства Просвещения от 10.01.2025г. № 3.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У1использоватьфизкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

знать:

З1о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2основы здорового образа жизни;

З3способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование общих компетенций(ОК):

ОК2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часа,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося180 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**186**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**180**
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	176
Аттестация в форме дифференцированного зачета	**6**

Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Формируемые умения и навыки	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
2 курс – 80 часов				
Раздел 1. Физкультура и спорт в жизни человека			**2**	
Тема 1.Физкультура и спорт в жизни человека	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	З1, З2, З3	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка			**22**	
Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	У1, У2 У3	**22**	
	Практические занятия		**22**	
	1.Т/б на занятиях по л/а. Челночный бег 3Х10 м. Спец .упражнения.		2	2
	2.Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования.		2	2
	3.Бег на короткие дистанции. 60 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	4.Бег на короткие дистанции. 100 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	5.Бег на короткие дистанции. 200 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	6.Бег на короткие дистанции 400м (техника) Спец .упражнения .		2	2
	7.Бег на средние дистанции 800м (техника) Спец .упражнения .		2	2
	8.Эстафетный бег 4х100 м (техника).Спец .упражнения .		2	2
	9.Кросс 1000-2000 м. без учета времени (м-2000 м, д-1000 м)		2	2
	10.Прыжки в длину с разбега (техника), разбег 9-12 шагов. Спец. упражнения.		2	2
	11.Толкание ядра. Метание гранаты (техника), Спец. упражнения.		2	2
Раздел 3. Гимнастика и акробатика			**18**	
Тема 3. Гимнастика и	**Содержание учебного материала**		**18**	

акробатика	**Практические занятия**		**18**	
	1.Т.Б. на занятиях по гимнастике и акробатике. ОРУ с гимнастическими палками.	У1, У2 У3	2	1
	2. ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Строевые упражнения.	У1, У2 У3	2	2
	3.Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Строевые упражнения	У1, У2 У3	2	2
	4.ОРУ для верхнего пояса и шеи. Способы группировки. Техника кувырков вперед и назад.	У1, У2 У3	2	2
	5.Длинный кувырок, техника. Строевые упражнения.	У1, У2 У3	2	2
	6. Выполнение стойки на лопатках, голове, руках.	У1, У2 У3	2	2
	7. Выполнение упражнений мост, шпагат.	У1, У2 У3	2	2
	8. Т.Б при работе на тренажёрах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах (техника).	У1, У2 У3	2	2
	9. Упражнения на тренажёрах (техника). Совершенствование.	У1, У2 У3	2	2
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.			**16**	
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.	**Содержание учебного материала**	У1, У2 У3	**16**	
	Практические занятия		**16**	
	1.Т.Б. на занятиях спортивными играми (б\б), теоретические сведения. Правила игры в б/б. Элементы б/бола.		2	1
	2.Правила судейства в б/б. Передача и ловля мяча. Учебная игра в б\б.		2	2
	3.Разновидности бросков (из-под кольца, из трехсекундной зоны).		2	2
	4.Разновидности бросков (штрафные броски, трех очковые броски).		2	2
	5.Тактика действия в защите. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол		2	2
	6.Тактика действия нападению Броски «с усиков». Учебная игра в баскетбол.		2	2
	7.Учебная игра. Трех очковые броски (забить 3 подряд).		2	2
	8.Правила игры и судейства в стрит-бол.		2	2
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.			**20**	
Тема 5.Спортивные	**Содержание учебного материала**		**20**	

игры. Волейбол.	**Практические занятия**		**20**	
	1.Т.Б. на занятиях спортивными играми (в/б). Теоретические сведения по волейболу. Правила игры в в/б .Стойка и передвижение волейболиста.	У1, У2 У3	2	1
	2. Нижняя прямая и боковая подачи.		2	2
	3. Верхняя прямая и боковая подачи. Верхняя прямая подача в прыжке.		2	2
	4.Подача верхняя прямая, блокирование.		2	2
	5.Передачи мяча сверху двумя руками находясь в опорном положении.		2	2
	6.Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и с падениями.		2	2
	7.Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой. Учебная игра в в/б.		2	2
	8.Нападающий удар прямой, боковой с поворотом кисти и туловища.		2	2
	9. актика действия в защите.		2	2
	10. Тактика действия в нападении. Учебная игра в в/б.		2	2
Дифференцированный зачет			**2**	
3 курс – 80 часов				
Раздел 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка			**26**	
Тема 1.Легкая атлетика и кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала.**	У1, У2 У3	26	2
	Практические занятия		26	2
	1. Т/б на занятиях по л/а. Челночный бег 3Х10 м. Спец. упражнения.		2	2
	2. Челночный бег 3Х10 м. Спец. упражнения.		2	
	3.Техника бега на короткие и средние дистанции.		2	2
	4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования.		2	
	5.Бег на короткие дистанции. 60 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	6.Бег на короткие дистанции. 100 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	7.Бег на короткие дистанции. 200 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	8.Эстафетный бег 4х100 м (техника).Спец .упражнения .		2	2

	9. Кросс 1000-2000 м. без учета времени (м-2000 м, д-1000 м)		2	2
	10. Прыжки в длину с разбега (техника), разбег 9-12 шагов. Спец. упражнения.		2	2
	11.Т\Б. Толкание ядра.		2	
	12. Метание гранаты (техника), Спец. упражнения.		4	2
Раздел 2. Гимнастика и акробатика			**20**	
Тема 2.Гимнастика и акробатика	**Содержание учебного материала.**		**20**	
	Практические занятия.		**20**	
	1. Т.Б. на занятиях по гимнастике и акробатике. ОРУ с гимнастическими палками.	У1, У2 У3	2	1
	2.ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Строевые упражнения.		4	2
	3.Прыжки через скакалку. Строевые упражнения		2	2
	4.Упражнения с обручем. Строевые упражнения		2	2
	5.ОРУ для верхнего пояса и шеи. Способы группировки.		2	2
	6.Техника кувырков вперед и назад. Строевые упражнения		2	2
	7.Выполнение стойки на лопатках, голове, руках. Строевые упражнения		2	2
	8. Выполнение упражнений мост, шпагат. Строевые упражнения		2	2
	9. Т.Б при работе на тренажёрах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах (техника).		2	2
Раздел 3. Настольный теннис			**14**	
Тема 3. Настольный теннис	**Содержание учебного материала.**		**14**	
	Практические занятия.		14	
	1.Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.	У1, У2 У3	2	2
	2.Набивание правой и левой руками теннисного мяча.		4	2
	3. Подачи и прием с правой и с левой стороны теннисного стола.		2	2
	4.Нападающий удар с правой и с левой стороны теннисного стола.		2	2
	5.Игра в настольный теннис 1х1, 2х2		4	2

Раздел 4.Самооборона			**18**	
Тема 4. Самооборона	**Содержание учебного материала.**		**18**	
	Практические занятия.		**18**	
	1.Методические разъяснения по технике проведения ударов и защиты руками	У3, З4	2	2
	2.Отработка техники проведения ударов и защиты руками		2	2
	3.Отработка техники проведения ударов и защиты руками		2	2
	4.Методические разъяснения по технике проведения ударов и защиты ногами		2	2
	5.Отработка техники проведения ударов и защиты ногами		2	2
	6.Отработка техники проведения ударов и защиты ногами		2	2
	7.Методические разъяснения по технике проведения и освобождения от захвата. Отработка техники проведения и освобождения от захвата		2	2
	8.Отработка техники проведения и освобождения от захвата		4	2
Дифференцированный зачет			**2**	
4 курс – 26 часа				
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала.**	У3, З4	**2**	
	1. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. Методические разъяснения по технике проведения ударов и защиты руками и ногами.		**2**	2
Раздел 2. Самооборона.			**22**	
Тема2. Самооборона.	**Содержание учебного материала.**	У3, З4	**22**	
	Практические занятия.		**22**	2
	1. Основы безопасной стратегии поведения в конфликтных ситуациях.		2	2
	2. Правильная стойка и перемещения в самообороне.		2	2

	3. Удары руками: техника и безопасность.		2	2
	4. Удары ногами: базовые варианты и зоны поражения.		2	2
	5. Блоки и защита от ударов.		2	2
	6. Освобождение от захватов за одежду и конечности.		2	2
	7.Действия при захвате сзади (в том числе с обхватом туловища).		2	2
	8.Самооборона при угрозе предметами (палка, нож на дистанции).		2	2
	9.Работа в ограниченном пространстве (лифт, подъезд, узкий коридор).		2	2
	10.Групповая угроза и тактика выхода из окружения.		2	2
	11.Правовые и этические аспекты самообороны.		2	2
Дифференцированный зачет			**2**	
Всего за курс обучения			**186**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Инвентарь:

- секундомеры;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- шведская лестница;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи;
- волейбольная сетка;
- теннисные ракетки и теннисные мячи;
- столы для настольного тенниса;
- учебные гранаты;
- дартс;
- шашки, шахматы, нарды

Для проведения учебно-методических занятий: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования, учебно-методический комплекс.

3.2. Требования к информационному обеспечению

Основная литература

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2023 г.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

3. Харлампиев А. А. Самооборона и нападение без оружия / [сост. А. А. Харлампиев]. — Москва : Гранд, ФАИР-ПРЕСС, 2025. — 238, с. — ISBN 5-8183-0821-9

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **У2** самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; **У3** применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; **У4** применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	тестирование практические занятия выполнение исследовательской работы индивидуальные задания самостоятельная работа - домашняя работа (выполнение домашних заданий, упражнений, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов); - работа с учебной литературой - конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций, творческих работ.
Знания:	
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; **З2** основы здорового образа жизни; **З3** способы самоконтроля за состоянием здоровья; **З4** тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	тестирование практические занятия выполнение исследовательской работы индивидуальные задания самостоятельная работа - домашняя работа (выполнение домашних заданий, упражнений, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов); - работа с учебной литературой - конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций, творческих работ.