

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЮРИДИЧЕСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета

«18» февраля 2026 г.

протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУ ПО ЮПК

Е. Е. Панфилов

«18» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

на базе основного общего и среднего общего образования

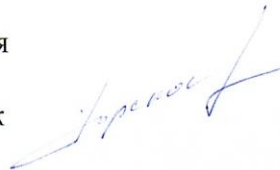
Форма обучения: очная

Тула, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утверждённого Приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 10.01.2025 №3.

РАЗРАБОТЧИК:

Преподаватель Частного учреждения
профессионального образования
Юридический полицейский колледж



Г. А. Барская

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании
Методического совета

Протокол № 5 от 16.02.2026г.

Председатель методического совета



В. Г. Улитина

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела учебно-методической
работы



М. Н. Мрачковская

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЮРИДИЧЕСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета

«_____» _____ 2026 г.

протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУ ПО ЮПК

_____ Е. Е. Панфилов

«_____» _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

на базе основного общего и среднего общего образования

Форма обучения: очная

Тула, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утверждённого Приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 10.01.2025 №3.

РАЗРАБОТЧИК:

Преподаватель Частного учреждения
профессионального образования
Юридический полицейский колледж

Г. А. Барская

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол № 5 от 16.02.2026

Председатель методического совета

В. Г. Улитина

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела учебно-методической
работы

М. Н. Мрачковская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего и среднего образования при подготовке квалифицированных сотрудников.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе следующих документов:

- ФГОС среднего общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012 г., с изменениями от 11.12.2020 г.), предъявляемых к содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 №1578 «О внесении изменений в ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. №413»;
- Примерной основной образовательной программы СОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16- з);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для ПОО, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (2015 г.);
- Рекомендаций по организации получения СОО в пределах освоения образовательных программ ООО с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259);

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом *обязательной* предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ППКРС, ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав *общих* учебных дисциплин из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. Уровень освоения дисциплины во всех профилях общеобразовательной подготовки (технологический, естественно-научный, социально-экономический, гуманитарный) – *базовый*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется с учетом мероприятий,

включенных в Рабочую программу воспитания специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02. Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования (указывается название ФГОССПО):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к условиям изменяющегося рынка труда.

Практическая часть предусматривает учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг и др.).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение образовательных результатов по дисциплине Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета и дифференцированного зачета во 2 семестре в рамках промежуточной аттестации.

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дисциплина – Физическая культура

Специальность - 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения - очная, на базе основного общего образования, 1 курс

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Аудиторные занятия (количество часов)					Форма контроля		
		Всего	Лекции	СЗ	Урок	ПЗ (ЛР)	Зачёт	Диф.зачет	Экзамен
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2						
2	Основы здорового образа жизни	2			2				
3	Способы самоконтроля за состоянием здоровья	4			2	2			
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4				4			
5	Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей	4				4			
6	Развитие и коррекция отдельных групп мышц	2				2			
7	Психофизиологические основы физической культуры и спорта	2			2				
8	Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта	12				12			
	Техника ведения и броска мяча в игровых видах спорта	6				6			
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2				2			
10	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия	4				4			
11	Самозащита без оружия:								
	1. приемы задержания;	4				4			
	2. связывание;	2				2			
	3. бросковая техника;	2				2			

	4. задержание вооруженного противника;	2				2			
	5. групповое задержание;	2				2			
	6. взаимопомощь;	2				2			
	7. удары и защита от ударов.	2				2			
12	ГТО в физическом воспитании студентов	2				2			
13	Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости	2				2			
14	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	2				2			
15	Общая и специальная физическая подготовка	2				2			
	Дифференцированный зачет	4						4	
	Всего:	72	2		6	60		4	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Лекция: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Социальные функции ФК. ФК в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов(2 ч. ур.).

Тема 2

Основы здорового образа жизни.

Урок: Понятие ЗОЖ, его составляющие. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Режим дня, питание, отказ от вредных привычек в контексте профессиональной деятельности (2ч. ур.).

Тема 3

Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Урок: Субъективные и объективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, настроение, ЧСС, АД, вес). Дневник самоконтроля.

Практика: Измерение ЧСС в покое и после нагрузки, оценка функционального состояния (2ч.ур./2 ч.пр.).

Тема 4

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практика. Принципы планирования тренировок. Структура самостоятельного занятия. Дозирование нагрузки (2 ч. пр.).

Тема 5

Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Практика: Методы развития быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. Комплексы упражнений (4 ч. пр.).

Тема 6

Развитие и коррекция отдельных групп мышц

Практика: Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса, ног. Профилактика профессиональных заболеваний (2 ч. пр.).

Тема 7

Психофизиологические основы физической культуры и спорта.

Урок: Влияние физических упражнений на психические процессы (внимание, память, воля). Психологическая подготовка к соревновательной и профессиональной деятельности (2 ч.ур.).

Тема 8

Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта

Практика: Тактика перемещений, взаимодействие в парах и малых группах в баскетболе, футболе, волейболе. Игровые задания (12 ч.пр.).

Тема 8.1

Техника ведения и броска мяча в игровых видах спорта.

Практика: Совершенствование техники ведения, передач, бросков в корзину/ударов по воротам/подач (6 ч.пр.).

Тема 9

Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практика: Комплексы упражнений для поддержания работоспособности в условиях профессионального стресса и гиподинамии (2 ч. пр.).

Тема 10

Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Понятие о болевых точках и контролях (4 ч. пр.).

Тема 11.1

Самозащита без оружия: 1.приемы задержания;

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Приемы задержания (захваты, удержания). Захват за кисть (одноименный, разноименный), за две кисти, за плечо и кисть. Удержание сбоку, удержание со спины с фиксацией рук. Контроль лежащего лица (4 ч. пр.).

Тема 11.2

Самозащита без оружия:2. связывание

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Приемы связывания (техника, узлы) фиксация запястий, контроль затяжки (2 ч. пр.).

Тема 11.3

Самозащита без оружия: 3. бросковая техника

Практика: Введение. Специальные приемы, перемещения, захваты. Выведение из равновесия (рывки, скручивания), передняя подсечка (подбив стопы), задняя подножка (с использованием бедра), бросок через бедро (базовый вариант), связка: бросок + переход на удержание или болевой контроль (2 ч. пр.).

Тема 11.4

Самозащита без оружия: 4.задержание вооруженного противника

Практика: Дистанция, наблюдение за оружием, использование подручных средств (куртка, портфель). Блоки предплечьем в тренировочных накладках, контроль вооруженной руки двумя руками, обезоруживание за счет болевого приема на кисть. Уход от удара, вход внутрь дистанции, контроль древка и обезоруживание (2 ч. пр.).

Тема 11.5

Самозащита без оружия: 5. групповое задержание

Практика: Подход с двух сторон, распределение функций (один контролирует руки/голову, другой – ноги), одновременный захват, согласованное проведение приема Действия напарника при захвате партнера за шею, за руки. Слаженность действий в паре, четкость коммуникации (условные команды), безопасность (2 ч. пр.).

Тема 11.6

Самозащита без оружия: 6. взаимопомощь

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Слаженность действий в паре, четкость коммуникации (условные команды), безопасность (2 ч. пр.)

Тема 11.7

Самозащита без оружия: 7. удары и защита от ударов

Практика: Уклоны, нырки, блоки (верхний, средний, нижний)(2 ч. пр.).

Тема 12

ГТО в физическом воспитании студентов

Практика: Знакомство с нормативами комплекса ГТО, соответствующими возрастной группе. Выполнение тестовых упражнений (2 ч. пр.).

Тема 13

Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости

Практика:

Совершенствование техники. Развитие специфических качеств через прыжковые упражнения (2 ч. пр.).

Тема 14

Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств

Практика: Совершенствование техники бега, старта, финиширования. Развитие специфических качеств через беговые и прыжковые упражнения (2 ч. пр.).

Тема 15

Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Комплексная тренировка, направленная на развитие всех физических качеств, с акцентом на скоростно-силовую выносливость и ловкость (2 ч. пр.).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дисциплина – Физическая культура

Специальность - 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения - очная, на базе основного общего образования, 2 курс

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Аудиторные занятия (количество часов)					Форма контроля		
		Всего	Лекции	СЗ	Урок	ПЗ (ЛР)	Зачёт	Диф.зачет	Экзамен
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2						
2	Основы здорового образа жизни	2			2				
3	Способы самоконтроля за состоянием здоровья	2			2				
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2			
5	Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей	4				4			
6	Развитие и коррекция отдельных групп мышц	2				2			
7	Психофизиологические основы физической культуры и спорта	2			2				
8	Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта	8				8			
	Техника ведения и броска мяча в игровых видах спорта	6				6			
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2				2			
10	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия	4				4			
11	Самозащита без оружия: 1. приемы задержания;	4				4			
	2. связывание;	2				2			

	3. бросковая техника;	2				2			
	4. задержание вооруженного противника;	2				2			
	5. групповое задержание;	2				2			
	6. взаимопомощь;	2				2			
	7. удары и защита от ударов.	2				2			
12	ГТО в физическом воспитании студентов	2				2			
13	Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости	2				2			
14	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	2				2			
15	Общая и специальная физическая подготовка	4				4			
	Зачет	2					2		
	Всего:	64	2		6	54	2		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Лекция: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Социальные функции ФК. ФК в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов(2 ч. ур.).

Тема 2

Основы здорового образа жизни.

Урок: Понятие ЗОЖ, его составляющие. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Режим дня, питание, отказ от вредных привычек в контексте профессиональной деятельности (2ч. ур.).

Тема 3

Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Урок: Субъективные и объективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, настроение, ЧСС, АД, вес). Дневник самоконтроля.

Практика: Измерение ЧСС в покое и после нагрузки, оценка функционального состояния (2ч.ур.).

Тема 4

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практика. Принципы планирования тренировок. Структура самостоятельного занятия. Дозирование нагрузки (2 ч. пр.).

Тема 5

Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Практика: Методы развития быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. Комплексы упражнений (4 ч. пр.).

Тема 6

Развитие и коррекция отдельных групп мышц

Практика: Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса, ног. Профилактика профессиональных заболеваний (2 ч. пр.).

Тема 7

Психофизиологические основы физической культуры и спорта.

Урок: Влияние физических упражнений на психические процессы (внимание, память, воля). Психологическая подготовка к соревновательной и профессиональной деятельности (2 ч.ур.).

Тема 8

Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта

Практика: Тактика перемещений, взаимодействие в парах и малых группах в баскетболе, футболе, волейболе. Игровые задания (8 ч.пр.).

Тема 8.1

Техника ведения и броска мяча в игровых видах спорта.

Практика: Совершенствование техники ведения, передач, бросков в корзину/ударов по воротам/подач (6 ч.пр.).

Тема 9

Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практика: Комплексы упражнений для поддержания работоспособности в условиях профессионального стресса и гиподинамии (2 ч. пр.).

Тема 10

Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Понятие о болевых точках и контролях (4 ч. пр.).

Тема 11.1

Самозащита без оружия: 1.приемы задержания;

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Приемы задержания (захваты, удержания). Захват за кисть (одноименный, разноименный), за две кисти, за плечо и кисть. Удержание сбоку, удержание со спины с фиксацией рук. Контроль лежащего лица (4 ч. пр.).

Тема 11.2

Самозащита без оружия:2. связывание

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Приемы связывания (техника, узлы) фиксация запястий, контроль затяжки (4 ч. пр.).

Тема 11.3

Самозащита без оружия: 3. бросковая техника

Практика: Введение. Специальные приемы, перемещения, захваты. Выведение из равновесия (рывки, скручивания), передняя подсечка (подбив стопы), задняя подножка (с использованием бедра), бросок через бедро (базовый вариант), связка: бросок + переход на удержание или болевой контроль (2 ч. пр.).

Тема 11.4

Самозащита без оружия: 4.задержание вооруженного противника

Практика: Дистанция, наблюдение за оружием, использование подручных средств (куртка, портфель). Блоки предплечьем в тренировочных накладках, контроль вооруженной руки двумя руками, обезоруживание за счет болевого приема на кисть. Уход от удара, вход внутрь дистанции, контроль древка и обезоруживание (2 ч. пр.).

Тема 11.5

Самозащита без оружия: 5. групповое задержание

Практика: Подход с двух сторон, распределение функций (один контролирует руки/голову, другой – ноги), одновременный захват, согласованное проведение приема Действия напарника при захвате партнера за шею, за руки. Слаженность действий в паре, четкость коммуникации (условные команды), безопасность (2 ч. пр.).

Тема 11.6

Самозащита без оружия: 6. взаимопомощь

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Слаженность действий в паре, четкость коммуникации (условные команды), безопасность (2 ч. пр.)

Тема 11.7

Самозащита без оружия: 7. удары и защита от ударов

Практика: Уклоны, нырки, блоки (верхний, средний, нижний)(2 ч. пр.).

Тема 12

ГТО в физическом воспитании студентов

Практика: Знакомство с нормативами комплекса ГТО, соответствующими возрастной группе. Выполнение тестовых упражнений (2ч. пр.).

Тема 13

Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости

Практика:

Совершенствование техники. Развитие специфических качеств через прыжковые упражнения (2 ч. пр.).

Тема 14

Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств

Практика: Совершенствование техники бега, старта, финиширования. Развитие специфических качеств через беговые и прыжковые упражнения (2 ч. пр.).

Тема 15

Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Комплексная тренировка, направленная на развитие всех физических качеств, с акцентом на скоростно-силовую выносливость и ловкость (4 ч. пр.).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дисциплина – Физическая культура

Специальность - 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения - очная, на базе основного общего образования, 3 курс

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Аудиторные занятия (количество часов)					Форма контроля		
		Всего	Лекции	СЗ	Урок	ПЗ (ЛР)	Зачёт	Диф.зачет	Экзамен
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2						
2	Основы здорового образа жизни	2			2				
3	Способы самоконтроля за состоянием здоровья	4			2	2			
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2			
5	Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей	4				4			
6	Развитие и коррекция отдельных групп мышц	4				4			
7	Психофизиологические основы физической культуры и спорта	2			2				
8	Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта	12				12			
	Техника ведения и броска мяча в игровых видах спорта	8				8			
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2				2			
10	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия	4				4			
11	Самозащита без оружия:								
	1. приемы задержания;	4				4			
	2. связывание;	2				2			
	3. бросковая техника;	2				2			

	4. задержание вооруженного противника;	2				2			
	5. групповое задержание;	2				2			
	6. взаимопомощь;	2				2			
	7. удары и защита от ударов.	2				2			
12	ГТО в физическом воспитании студентов	2				2			
13	Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости	2				2			
14	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	2				2			
15	Общая и специальная физическая подготовка	2				2			
	Зачет	4					4		
	Всего:	74	2		6	64	2		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Лекция: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Социальные функции ФК. ФК в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов(2 ч. ур.).

Тема 2

Основы здорового образа жизни.

Урок: Понятие ЗОЖ, его составляющие. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Режим дня, питание, отказ от вредных привычек в контексте профессиональной деятельности (2ч. ур.).

Тема 3

Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Урок: Субъективные и объективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, настроение, ЧСС, АД, вес). Дневник самоконтроля.

Практика: Измерение ЧСС в покое и после нагрузки, оценка функционального состояния (2ч.ур./2 ч.пр.).

Тема 4

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практика. Принципы планирования тренировок. Структура самостоятельного занятия. Дозирование нагрузки (2 ч. пр.).

Тема 5

Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Практика: Методы развития быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. Комплексы упражнений (4 ч. пр.).

Тема 6

Развитие и коррекция отдельных групп мышц

Практика: Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса, ног. Профилактика профессиональных заболеваний (4 ч. пр.).

Тема 7

Психофизиологические основы физической культуры и спорта.

Урок: Влияние физических упражнений на психические процессы (внимание, память, воля). Психологическая подготовка к соревновательной и профессиональной деятельности (2 ч.ур.).

Тема 8

Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта

Практика: Тактика перемещений, взаимодействие в парах и малых группах в баскетболе, футболе, волейболе. Игровые задания (12 ч.пр.).

Тема 8.1

Техника ведения и броска мяча в игровых видах спорта.

Практика: Совершенствование техники ведения, передач, бросков в корзину/ударов по воротам/подач (8 ч.пр.).

Тема 9

Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практика: Комплексы упражнений для поддержания работоспособности в условиях профессионального стресса и гиподинамии (2 ч. пр.).

Тема 10

Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Понятие о болевых точках и контролях (4 ч. пр.).

Тема 11.1

Самозащита без оружия: 1.приемы задержания;

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Приемы задержания (захваты, удержания). Захват за кисть (одноименный, разноименный), за две кисти, за плечо и кисть. Удержание сбоку, удержание со спины с фиксацией рук. Контроль лежащего лица (4 ч. пр.).

Тема 11.2

Самозащита без оружия:2. связывание

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Приемы связывания (техника, узлы) фиксация запястий, контроль затяжки (2 ч. пр.).

Тема 11.3

Самозащита без оружия: 3. бросковая техника

Практика: Введение. Специальные приемы, перемещения, захваты. Выведение из равновесия (рывки, скручивания), передняя подсечка (подбив стопы), задняя подножка (с использованием бедра), бросок через бедро (базовый вариант), связка: бросок + переход на удержание или болевой контроль (2 ч. пр.).

Тема 11.4

Самозащита без оружия: 4.задержание вооруженного противника

Практика: Дистанция, наблюдение за оружием, использование подручных средств (куртка, портфель). Блоки предплечьем в тренировочных накладках, контроль вооруженной руки двумя руками, обезоруживание за счет болевого приема на кисть. Уход от удара, вход внутрь дистанции, контроль древка и обезоруживание (2 ч. пр.).

Тема 11.5

Самозащита без оружия: 5. групповое задержание

Практика: Подход с двух сторон, распределение функций (один контролирует руки/голову, другой – ноги), одновременный захват, согласованное проведение приема Действия напарника при захвате партнера за шею, за руки. Слаженность действий в паре, четкость коммуникации (условные команды), безопасность (2 ч. пр.).

Тема 11.6

Самозащита без оружия: 6. взаимопомощь

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Слаженность действий в паре, четкость коммуникации (условные команды), безопасность (2 ч. пр.)

Тема 11.7

Самозащита без оружия: 7. удары и защита от ударов

Практика: Уклоны, нырки, блоки (верхний, средний, нижний)(2 ч. пр.).

Тема 12

ГТО в физическом воспитании студентов

Практика: Знакомство с нормативами комплекса ГТО, соответствующими возрастной группе. Выполнение тестовых упражнений (2 ч. пр.).

Тема 13

Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости

Практика:

Совершенствование техники. Развитие специфических качеств через прыжковые упражнения (2 ч. пр.).

Тема 14

Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств

Практика: Совершенствование техники бега, старта, финиширования. Развитие специфических качеств через беговые и прыжковые упражнения (2 ч. пр.).

Тема 15

Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Комплексная тренировка, направленная на развитие всех физических качеств, с акцентом на скоростно-силовую выносливость и ловкость (2 ч. пр.).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дисциплина – Физическая культура

Специальность - 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения - очная, на базе основного общего образования, 4 курс

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Аудиторные занятия (количество часов)					Форма контроля		
		Всего	Лекции	СЗ	Урок	ПЗ (ЛР)	Зачёт	Диф.зачет	Экзамен
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2						
2	Основы здорового образа жизни	2			2				
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2				
4	Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей	2				2			
5	Психофизиологические основы физической культуры и спорта	2				2			
6	Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта. Техника ведения и броска мяча	2				2			
7	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия	4				4			
8	Самозащита без оружия:								
	1. приемы задержания;	4				4			
	2. бросковая техника;	2				2			
	3. задержание вооруженного противника;	2				2			
	4. удары и защита от ударов.	2				2			
9	ГТО в физическом воспитании студентов	2				2			
10	Общая и специальная физическая подготовка	2				2			
	Зачет	2					2		
	Всего:	32	2		4	24	2		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Лекция: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Социальные функции ФК. ФК в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов(2 ч. ур.).

Тема 2

Основы здорового образа жизни.

Урок: Понятие ЗОЖ, его составляющие. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Режим дня, питание, отказ от вредных привычек в контексте профессиональной деятельности (2ч. ур.).

Тема 3

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практика. Принципы планирования тренировок. Структура самостоятельного занятия. Дозирование нагрузки (2 ч. ур.).

Тема 4

Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Практика: Методы развития быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. Комплексы упражнений (2 ч. пр.).

Тема 5

Психофизиологические основы физической культуры и спорта.

Урок: Влияние физических упражнений на психические процессы (внимание, память, воля). Психологическая подготовка к соревновательной и профессиональной деятельности (2 ч.ур.).

Тема 6

Индивидуальные и групповые тактические действия в игровых видах спорта. Техника ведения и броска мяча.

Практика: Тактика перемещений, взаимодействие в парах и малых группах в баскетболе, футболе, волейболе. Игровые задания (2 ч. пр.).

Тема 7

Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, самозащита без оружия.

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Понятие о болевых точках и контролях (4 ч. пр.).

Тема 8.1

Самозащита без оружия: 1.приемы задержания;

Практика: Введение. Специальные стойки, перемещения. Приемы задержания (захваты, удержания). Захват за кисть (одноименный, разноименный), за две кисти, за плечо и кисть. Удержание сбоку, удержание со спины с фиксацией рук. Контроль лежащего лица (4 ч. пр.).

Тема 8.2

Самозащита без оружия: 2. бросковая техника

Практика: Введение. Специальные приемы, перемещения, захваты. Выведение из равновесия (рывки, скручивания), передняя подсечка (подбив стопы), задняя подножка (с использованием бедра), бросок через бедро (базовый вариант), связка: бросок + переход на удержание или болевой контроль (2 ч. пр.).

Тема 8.3

Самозащита без оружия: 3.задержание вооруженного противника

Практика: Дистанция, наблюдение за оружием, использование подручных средств

(куртка, портфель). Блоки предплечьем в тренировочных накладках, контроль вооруженной руки двумя руками, обезоруживание за счет болевого приема на кисть. Уход от удара, вход внутрь дистанции, контроль древка и обезоруживание (2 ч. пр.).

Тема 8.4

Самозащита без оружия: 4. удары и защита от ударов

Практика: Уклоны, нырки, блоки (верхний, средний, нижний)(2 ч. пр.).

Тема 9

ГТО в физическом воспитании студентов

Практика: Знакомство с нормативами комплекса ГТО, соответствующими возрастной группе. Выполнение тестовых упражнений (2 ч. пр.).

Тема 10

Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Комплексная тренировка, направленная на развитие всех физических качеств, с акцентом на скоростно-силовую выносливость и ловкость (2 ч. пр.).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования (указывается название ФГОССПО):

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процесс.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
Личностные: ЛР1 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); ЛР3 - готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ЛР6 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; ЛР7 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; ЛР10 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; ЛР11 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ЛР12 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей	ОК3 ОК3 ОК6, ОК7 ОК3 ОК6, ОК7 - - -
Метапредметные: МПР1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; МПР2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; МПР3 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и	ОК1, ОК3, ОК6, ОК7 -

готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; МПР7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	ОК3
Предметные: ПР1 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); ПР2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПР3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ПР4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	ОК 2 ОК9 ОК3 ОК 8 ОК6, ОК8

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека.
2. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр.
3. Исследование развития физических качеств в процессе самостоятельной работы по физической культуре.
4. Изучение роли спорта в формировании лидерских качеств у подростков.
5. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости.
6. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся.
7. Выявление факторов, способствующих успешной сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности.
9. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей, обучающихся и вида физической активности.
10. Анализ рисков при занятии современными экстремальными видами спорта.
11. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам.
12. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
13. Бег, как средство укрепления здоровья.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятий, методика воспитания качеств)
16. Особенности баскетбольной тренировки.
17. Особенности деятельности тренеров.
18. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
19. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
20. Особенности функционирования основных органов и структур во время занятий физическими упражнениями.
21. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
22. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
23. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
24. Роль символики и атрибутики Олимпийских игр.
25. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
29. Факторы, влияющие на развитие силы.
30. Основы здорового образа жизни.
31. Особенности развития выносливости.
32. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций / В. И. Лях. - 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2025. 287 с.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник : [для образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. – 312 с.
4. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности : монография / С. И. Филимонова. – Москва : ИНФРА –М, 2025. – 302 с.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 201 с.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М: Альфа-Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с. – ISBN 5-222-02559-4. – Текст: непосредственный.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. – ISBN 5-222-02559-4. – Текст: непосредственный.
3. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика: учеб. пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 176 с. – ISBN: 978-5-222-20119-0. – Текст: непосредственный.
4. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.: ил. – ISBN 978-5-09-067771-4. – Текст: непосредственный.
5. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. – Москва : Дрофа, 2015. – 272 с.– ISBN: 978-5-358-19593-6. – Текст: непосредственный.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 14-е изд., испр. – Москва: ИЦ «Академия», 2014. – 176 с.– ISBN: 5-7695-0681-4. –

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – Казань : АНО « Дирекция спортивных и социальных проектов». - URL: <https://gto.ru> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
2. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
3. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

