

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05	Редакция № 1 Изменение № —	Лист 1 из 13 Экз. ____

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

Т.А. Панченко

01.09.2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена  
 по специальности **10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
 автоматизированных систем**  
 на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

2023 г.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05	Редакция № 1 Изменение № —	<b>Лист 2 из 13</b>  Экз. ____

### Лист согласования

#### Организация-разработчик:

государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области  
«Донской политехнический колледж».

#### Разработчик:

Штыкова Ольга Владимировна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

### СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин №3

Протокол № 1

от 01.09.2023 г.

Председатель ПЦК: Е.А. МIRONкина

#### Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» старший методист Е.А. Филатова

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05	Редакция № 1 Изменение № —	<b>Лист 3 из 13</b>  Экз. ____

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05	Редакция № 1 Изменение №	Лист 4 из 13 Экз. ____

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объём учебной нагрузки студента 168 часов, в том числе:  
 нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 166 часов,  
 в том числе:

- теоретические занятия 2 часа,
- практические занятия 164 часов.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05	Редакция № 1 Изменение № _	Лист 5 из 13 Экз. ____

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	168
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	168
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</i>	



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05

Редакция № 1  
Изменение № \_

Лист 6 из 13

Экз. \_\_\_

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		<b>168/168</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Реферат и презентация на тему: «Здоровый образ жизни»</i>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Техника безопасности. Техника беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.-контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.-		



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05

Редакция № 1  
Изменение № \_

Лист 7 из 13

Экз. \_\_\_

	контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места-контрольный норматив		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b> <b>Челночный бег</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Совершенствование специальных упражнений. Техника бега по дистанции. Техника бега по пересеченной местности .(равномерный, переменный, повторный шаг)Техника бега на дистанции 2000 м.- контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м. без учета времени. Челночный бег 3x10 - контрольный норматив		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Техника бега на 500м.-контрольный норматив. Техника бега на 1000м.- контрольный норматив. Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с разбега. Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Техника выполнения ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Техника выполнения передачи и броска мяча с места. Совершенствование техники передачи и броска мяча с места. Передачи мяча в парах и колоннах. Броски мяча в кольцо, контрольный норматив.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения броска мяча в движении.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Техника ведения мяча в движении и броска в кольцо. Совершенствование техники ведения мяча в движении и броска в кольцо –контрольный норматив.		



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05

Редакция № 1  
Изменение № \_

Лист 8 из 13

Экз. \_\_\_

<b>Тема 3.3.</b> <b>Индивидуальные действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Совершенствование ранее изученных элементов игры. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Комбинационные действия в защите и нападении.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Правила игры. Двусторонняя игра. Судейство</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Соревнования внутри группы. Судейство.		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Техника перемещений игроков. Расстановка игроков. Стойки высокая, средняя и низкая. Техника передачи и приема мяча сверху. Техника передачи и приема мяча снизу. Совершенствование передачи и приема мяча сверху и снизу - контрольный норматив.		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника подачи мяча и приёма после неё</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Техника подачи мяча снизу. Совершенствование подачи мяча снизу – контрольный норматив. Техника подачи мяча сверху. Совершенствование подачи мяча сверху-контрольный норматив. Прием мяча после подачи мяча сверху и снизу.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Совершенствование ранее изученных элементов игры. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование прямого нападающего удара. Индивидуальные действия в защите и нападении.		
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04,



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05

Редакция № 1  
Изменение № \_

Лист 9 из 13

Экз. \_\_\_

<b>Правила игры</b> <b>Двусторонняя игра.</b> <b>Судейство</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Соревнования внутри группы. Судейство.		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые упражнения.</b> <b>Построения и</b> <b>перестроения</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 1,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 "Уступом" и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, "змейкой", по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
<b>Тема 5.2.</b> <b>Общеразвивающие</b> <b>упражнения. Упражнения</b> <b>на осанку.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника "Общеразвивающих упражнений". Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения на осанку.		
<b>Тема 5.3.</b> <b>Лазанье по канату.</b> <b>Упражнения со</b> <b>скакалкой.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника выполнения лазанье по канату. Совершенствование техники лазанье по канату-контрольный норматив. Упражнения со скакалкой		
<b>Тема 5.4.</b> <b>Упражнения на низкой и</b> <b>высокой перекладине.</b> <b>Поднимание туловища из</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Подтягивание на низкой и высокой перекладине –контрольный норматив Поднимание туловища из положения лёжа на спине на время и без времени,		



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05

Редакция № 1  
Изменение № \_

Лист 10 из 13

Экз. \_\_\_\_

<b>положения лёжа на спине.</b>	с грузом и без груза-контрольный норматив		
<b>Раздел 6. ОФП</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1. Упражнения на тренажёрах</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Упражнения на тренажёрах на различные группы мышц.		
<b>Тема 6.2. Развитие двигательных качеств</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	16	
	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие координации.		
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>			
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 11 из 13 Экз. контрольный

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует спортивного зала.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО). – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГЭЭ.05 10.02.05	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 12 из 13 Экз. контрольный

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме.</li> <li>• Тестирование.</li> <li>• Контрольная работа.</li> <li>• Самостоятельная работа.</li> <li>• Защита реферата.</li> <li>• Семинар.</li> <li>• Выполнение проекта.</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента).</li> <li>• Оценка выполнения практического задания (работы).</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>• Решение ситуационной задачи.</li> </ul>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной</li> </ul>	<p>теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из</p>	

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 10.02.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 13 из 13</b>  <b>Экз.</b> <b>контрольный</b>

деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – Средства профилактики перенапряжения	выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	---	--