

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины	Редакция № 1	Лист 1 из 13
	Физическая культура	Изменение №	Экз. ____
	Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06	—	

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ООП

Т.А. Панченко

01.09.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**
на базе основного общего образования
очная форма обучения

2025 г.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины	Редакция № 1	Лист 2 из 13
	Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06	Изменение № —	
			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 01.09.2025 г.

Председатель ПЦК: Е.А. МIRONкина

Эксперт:

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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06	Редакция № 1 Изменение № —	Лист 3 из 13
			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 09.02.06	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 **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**.

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	– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – Средства профилактики перенапряжения.

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 12 часов,
- практические занятия 154 часа.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06	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
Объем образовательной программы (всего)	168
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	154
<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 09.02.06	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
1	2	3	4
		168/168	
Раздел 1. Основы физической культуры		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Реферат и презентация на тему: «Здоровый образ жизни»</i>	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	12	
	Техника безопасности. Техника беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		



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

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06

Редакция № 1
Изменение № _

Лист 7 из 13

Экз. ____

	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.-контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.-контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места-контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Челночный бег	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	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 3х10 -контрольный норматив		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Метание гранаты.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	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.		
Раздел 3. Баскетбол		36	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	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.		
Тема 3.2.	Содержание		
	Практические занятия	10	



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

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06

Редакция № 1
Изменение № _

Лист 8 из 13

Экз. ____

Техника выполнения броска мяча в движении.	Техника ведения мяча в движении и броска в кольцо. Совершенствование техники ведения мяча в движении и броска в кольцо –контрольный норматив.		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3. Индивидуальные действия в защите и нападении.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Комбинационные действия в защите и нападении.		
Тема 3.4. Правила игры. Двусторонняя игра. Судейство	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Соревнования внутри группы. Судейство.		
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	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.		
Тема 4.2. Техника подачи мяча и приёма после неё	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	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.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Совершенствование раннее изученных элементов игры.		



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

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06

Редакция № 1
Изменение № _

Лист 9 из 13

Экз. ____

	Техника прямого нападающего удара. Совершенствование прямого нападающего удара. Индивидуальные действия в защите и нападении.		
Тема 4.4. Правила игры Двусторонняя игра. Судейство	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Соревнования внутри группы. Судейство.		
Раздел 5. Гимнастика		26	
Тема 5.1. Строевые упражнения. Построения и перестроения	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	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, противоходом, "змейкой", по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	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.		
Тема 5.3. Лазанье по канату. Упражнения со скакалкой.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника выполнения лазанье по канату. Совершенствование техники лазанье по канату-контрольный норматив. Упражнения со скакалкой		



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

Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06

Редакция № 1
Изменение № _

Лист 10 из 13

Экз. ____

Тема 5.4. Упражнения на низкой и высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Подтягивание на низкой и высокой перекладине –контрольный норматив Поднимание туловища из положения лёжа на спине на время и без времени, с грузом и без груза-контрольный норматив		
Раздел 6. ОФП		28	
Тема 6.1. Упражнения на тренажёрах	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	12	
	Упражнения на тренажёрах на различные группы мышц.		
Тема 6.2. Развитие двигательных качеств	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	16	
	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие координации.		
Промежуточная аттестация			
Всего:		168	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06	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.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06	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>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Примеры форм и методов контроля и оценки • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме. • Тестирование. • Контрольная работа. • Самостоятельная работа. • Защита реферата. • Семинар. • Выполнение проекта. • Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). • Оценка выполнения практического задания (работы). • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. • Решение ситуационной задачи.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска	«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	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 09.02.06	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 13 из 13
			Экз. контрольный

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