

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса»
(ГБПОУ ПТТТиС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Квалификация – техник по защите информации

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура для специальности среднего профессионального образования: 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. N 1553, зарегистрированный в Министерстве юстиции РФ 26.12.2016 г. № 44938)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной образовательной программы среднего профессионального образования. Реализуется за счет обязательной части ППССЗ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ОК 04. ПК 1.4., ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.4. ЛР 1 ЛР 2 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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)	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности 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 рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов.
 - часы на практическую подготовку не предусмотрены.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
в форме практической подготовки	-
в том числе:	
практические занятия	162
из них в форме практической подготовки	0
Теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 2,8

Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ЛР 1,5,8
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ЛР 8,9
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие № 1 Тема 2.1.1 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Практическое занятие № 2 Тема 2.1.2 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 3 Тема 2.1.3 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
Практическое занятие № 4 Тема 2.1.4 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
Тема 2.2. Бег на длинные	Содержание учебного материала	10	ОК 6,8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических	10	

дистанции	занятий		
	Практическое занятие № 5 Тема 2.2.1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическое занятие № 6 Тема 2.2.2 Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Практическое занятие № 7 Тема 2.2.3 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 8 Тема 2.2.4 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическое занятие № 9 Тема 2.2.5 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ЛР 1,5,8
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 10 Тема 2.3.1 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическое занятие № 11 Тема 2.3.2 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 12	2	

	Тема 2.3.3 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Практическое занятие № 13 Тема 2.3.4 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 14 Тема 2.3.5 Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол		38	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	10	ОК 2,8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие № 15 Тема 3.1.1 Овладение техникой выполнения ведения мяча	2	
	Тема 3.1.2 Практическое занятие № 16 передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие № 17 Тема 3.1.3 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическое занятие № 18 Тема 3.1.4 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическое занятие № 19 Тема 3.1.5 Учебная игра	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	ОК 6,8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие № 20 Тема 3.2.1 Совершенствование техники выполнения ведения мяча,	2	
	Практическое занятие № 21	2	

	Тема 3.2.2 передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Практическое занятие № 22 Тема 3.2.3 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»	2	
	Практическое занятие № 23 Тема 3.2.4 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие № 24 Тема 3.3.1 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение,	2	
	Практическое занятие № 25 Тема 3.3.2 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение,	2	
	Практическое занятие № 26 Тема 3.3.3 ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Практическое занятие № 27 Тема 3.3.4 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическое занятие № 28 Тема 3.3.5 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие № 29 Тема 3.4.1 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»,	2	

	Практическое занятие № 30 Тема 3.4.2 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»,	2	
	Практическое занятие № 31 Тема 3.4.3 бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическое занятие № 32 Тема 3.4.4 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическое занятие № 33 Тема 3.4.5 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 4. Волейбол		32	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие № 34 Тема 4.1.1 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Дифференцированный зачет	2	
	Практическое занятие № 35 Тема 4.1.2 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие № 36 Тема 4.1.3 Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическое занятие № 37 Тема 4.1.4 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в	2	

	нападении индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК 3,8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие № 38 Тема 4.2.1 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическое занятие № 39 Тема 4.2.2 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическое занятие № 40 Тема 4.2.3 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическое занятие № 41 Тема 4.2.4 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическое занятие № 42 Тема 4.2.5 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие № 43 Тема 4.3.1 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическое занятие № 44 Тема 4.3.2 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическое занятие № 45 Тема 4.3.3 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4. Совершенствован ие	Содержание учебного материала	8	ОК 2,8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	ЛР 5, 7, 8, 9

техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие № 46 Тема 4.4.1 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическое занятие № 47 Тема 4.4.2 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическое занятие № 48 Тема 4.4.3 Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическое занятие № 49 Тема 4.4.4 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		30	
Тема 5.1 Легкоатлетическа я гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	30	ОК 8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	30	
	Практическое занятие № 50 Тема 5.1.1 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическое занятие № 51 Тема 5.1.2 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Практическое занятие № 52 Тема 5.1.3 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическое занятие № 53 Тема 5.1.4 работа на тренажерах	2	
	Практическое занятие № 54 Тема 5.1.5 работа на тренажерах	2	
	Практическое занятие № 55 Тема 5.1.6 работа на тренажерах	2	
Практическое занятие № 56 Тема 5.1.7 Легкоатлетическая	2		

	гимнастика		
	Практическое занятие № 57 Тема 5.1.8 Легкоатлетическая гимнастика	2	
	Практическое занятие № 58 Тема 5.1.9 Легкоатлетическая гимнастика	2	
	Практическое занятие № 59 Тема 5.1.10 Легкоатлетическая гимнастика	2	
	Практическое занятие № 60 Тема 5.1.11 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Дифференцированный зачет	2	
	Практическое занятие № 61 Тема 5.1.12 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическое занятие № 62 Тема 5.1.13 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Практическое занятие № 63 Тема 5.1.14 работа на тренажерах	2	
	Практическое занятие № 64 Тема 5.1.15 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Раздел 6. Подготовка к ГТО		34	
Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Содержание учебного материала	34	ОК 6,8 ЛР 5, 7, 8, 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	34	
	Практическое занятие № 65 Бег на 100 м (сек.)		
	Практическое занятие № 66 Бег на 2 км (мин., сек.)		
	Практическое занятие № 67 Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)		

	или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)		
	Практическое занятие № 68 сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		
	Практическое занятие № 69 Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
	Практическое занятие № 70 Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)		
	Практическое занятие № 71 кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности		
	Практическое занятие № 72 кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности		
	Практическое занятие № 73 кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности		
	Практическое занятие № 74 Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)		
	Практическое занятие № 75 Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на		

низкой перекладине (число раз)		
Практическое занятие № 76 Бег на 100м		
Практическое занятие № 77 Бег по пересечённой местности до 3 км.		
Практическое занятие № 78 Бег по пересечённой местности до 3 км.		
Практическое занятие № 79 Бег по пересечённой местности до 3 км.		
Практическое занятие № 80 Бег по пересечённой местности до 3 км.		
Практическое занятие № 81 Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 3 км. Дифференцированный зачет		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6	
Всего:	164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Спортивный зал

Оборудование

Стенки гимнастические – 8 шт., скамейки гимнастические – 6 шт., маты гимнастические – 5 шт., канат – 1 шт., корпус бревна гимнастического – 1 шт., скакалки гимнастические – 10 шт., устройство для установки ворот при игре в футбол с сетками для ворот – 1 шт., мячи для игры в футбол – 10 шт., щиты баскетбольные – 1 комплект., щиты баскетбольные тренировочные – 4 шт., мячи для игры в баскетбол – 10 шт., устройство для установки сетки волейбольной – 2 компл., сетки волейбольные – 1 шт., мячи для игры в волейбол – 10 шт., ракетки для игры в бадминтон – 8 шт., воланы – 30 шт., устройство для установки стола для игры в настольный теннис – 1 компл., сетки для игры в настольный теннис – 2 шт., ракетки для игры в настольный теннис – 2 шт., мячи для игры в настольный теннис – 20 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Основные издания:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 599 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 06.07.2023).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 493 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 06.07.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 06.07.2023).

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре, гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 176 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530930> (дата обращения: 06.07.2023).

3.2.2. Дополнительные издания:

5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

6. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>.

7. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

4. . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

	своей профессиональной деятельности.	
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов