

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Хабаровский техникум техносферной безопасности и  
промышленных технологий»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования среднее общее

Форма обучения

Очная

По специальности: 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных информационных систем

Хабаровск

2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования(ФГОС СПО) по специальности 10.02.05  
Обеспечение информационной безопасности автоматизированных  
информационных систем

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и  
промышленных технологий»

Разработчики:

Костякова О.Ю. Львова Т.В. преподаватели физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физической культуре

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Костякова О.Ю.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202 г.

Председатель МС \_\_\_\_\_

Рецензенты: Авачев А.К. – преподаватель физической культуры КГБ ПОУ  
«Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных  
технологий»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО ) по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных информационных систем

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена основной:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предмету области ФГОС СОО физическая культура и является общей из обязательных предметов. Уровень усвоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебной дисциплины для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биологией и анатомией.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме итоговой контрольной работы и дифференциального зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

## **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**ЦЕЛИ:** 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

#### ЗАДАЧИ:

1. формирование стойкого, глубокого осмысления собственной социальной значимости студента, умения самостоятельно оценивать свою оздоровительную деятельность.
2. развитие осознанной позиции саморазвития и самоорганизации.
3. формирование устойчивой позиции на физическое совершенствование.
4. развитие само осмысления важности занятий физическими упражнениями и систематическое их выполнения студентами.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

- **уметь:** Умение контролировать функциональное состояние организма;
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
- Владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;
- Владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния;
- Владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
- **знать:** О роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта(волейбол, баскетбол, настольный теннис);
- Историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;
- Историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетики. спортивной гимнастики;

- Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки;
- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностные результаты

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»	ЛР 9

Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося -164 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –160 часов;  
самостоятельная работа обучающегося - 4 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>164</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>4</i>
Итоговая аттестация: контрольная работа, дифференцированный зачет	



### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	ЛР
<b>Раздел 1. Теория</b>	Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		30		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4х1000м., 4х1000м., передача эстафетный палочки	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>	Совершенствование техники прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп	8	1,2	ЛР 1-18
<b>Тема 2.3 Метание</b>	.Совершенствование техники метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		24		
<b>Тема 3.1</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Совершенствование техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК2-6
<b>Тема 3.2</b>	Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.)	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема 3.3</b>	Совершенствование техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол</b>		30		
<b>Тема. 4.1</b>	Правила игры.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6

	Совершенствование техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.			
<b>Тема. 4.2</b>	Совершенствование тактических действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема. 4.3</b>	Совершенствование тактических действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Раздел 5 Спортивная игра Волейбол</b>		30		
<b>Тема 5.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Совершенствование техники стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки	6	1,2	ЛР 1-18 Ок 2-6
<b>Тема 5.2</b>	Совершенствование техники выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	4	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема 5.3</b>	Совершенствование техники выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема 5.4</b>	Совершенствование техники выполнения блокирования: одиночное, групповое.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема 5.5</b>	Совершенствование: Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика</b>		20		
<b>Тема 6.1</b>	Совершенствование: Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема 6.2</b>	Совершенствование: Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гириями, штангой.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Раздел 7</b>		24		

<b>Спортивная игра Настольный теннис</b>				
<b>Тема 7.1</b>	Правила игры, судейство. Совершенствование: Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Тема 7.2</b>	Совершенствование: Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
<b>Самостоятельная работа</b>	Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения. Составить индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики Прыжки через скакалку, приседания. Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке. Пресс, отжимания, подтягивания	4		
<b>Итого:</b>		164		

Для характеристики уровня освоения учебного предмета используются следующие обозначения:

1. ознакомительный ( узнавание ранее изученных объектов и свойств ) ;
2. репродуктивный ( выполнение деятельности по образцу, инструкция или под руководством ) ;
3. продуктивный ( планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач ).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Оборудование универсального спортивного зала:**

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1.Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики,2019.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2019.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2019.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвещение, 2020.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2019.-15с.

Дополнительные источники:

1.Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянск6 БГТУ.- 2019.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова- Москва: Издательство Терра- Спорт.-2019.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение контролировать функциональное состояние организма;	Текущий контроль
-проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;	Практическая работа
-владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;	Практическая работа
-владеть основами методики самостоятельного массажа	Практическая работа
-владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния	Практическая работа
-владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.	Практическая работа
Знать основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта(волейбол, баскетбол, настольный теннис)	Практическая работа
-знать основы здорового образа жизни;	Практическая работа
-знать историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;	Устный опрос
-знать историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики.	Устный опрос
Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;	Тестовый контроль
	Итоговый дифференцированный зачет.

