

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.Н. АШУРАЛИЕВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность: 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем»

Квалификация выпускника: Техник по защите информации

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией по физической культуре

Председатель П(Ц)К



О. З. Ризванов

Протокол №1 от «29» августа 2025

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 9 декабря 2016 г N 1553., (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 26 декабря 2016 г. N 44938));

с учетом:

- примерной образовательной программы по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022, реквизиты решения о включении ПОП в реестр: протокол № 3 от 15.07.2021)

в соответствии с рабочим учебным планом.

Разработчик:

- Ризванов Осман Зейнудинович – преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Технический колледж им. Р. Н. Ашуралиева».

@Ризванов Осман Зейнудинович 2025

@ГБПОУ РД «Технический колледж им. Р. Н. Ашуралиева» 2025

Содержание:

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы	11
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	11
3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура принадлежит общему гуманитарному и социально- экономическому циклу ОГСЭ.00. специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 06. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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

Код ОК, ЛР	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	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска

	деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	208 180
в том числе:	
Урок	6
Практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающихся	-
Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах в форме зачета, в 8 семестре в форме дифференцированного зачета	

- Объем времени обязательной части ППССЗ 162 часов.
- Объем времени вариативной части ППССЗ 18 часов.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
Раздел 1. Основы физической культуры			4	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала			
	1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2.	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика			54	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия			
	3.	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	4.	Техника прыжка в длину с места		
	5.	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	6.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	7.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	8.	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	9.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	10.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	11.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия			
	12.	Техника бега по дистанции		
	13.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	14.	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	15.	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		

	16.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	17.	Техника бега на дистанции 2000 м		
	18.	Техника бега на дистанции 3000 м без учета времени		
	19.	Техника бега на дистанции 5000 м без учета времени		
	20.	Контрольный норматив		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	21.	Техника бега на средние дистанции		18
	22.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время		
	23.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	24.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	25.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	26.	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	27.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
	28.	Техника метания гранаты		
	29.	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол			46	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала			
	30.	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	Практические занятия			
	31.	Техника выполнения ведения мяча		12
	32.	Техника передачи и броска мяча с места		
	33.	Овладение техникой выполнения ведения мяча		
	34.	Овладение техникой передачи и броска мяча с места		
	35.	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	36.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	37.	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»		14
	38.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча		
	39.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча		
	40.	Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места		

ОК 03, ОК 04
ОК 06, ОК 07
ОК 08

	41.	Совершенствование техники ведения мяча в движении		
	42.	Совершенствование техники передачи мяча в движении		
	43.	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Тема 3.3. <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	44.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	45.	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	46.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска		
	47.	Ведение, ловля мяча в колонне и кругу. Передача мяча в колонне и кругу		
Тема 3.4. <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	
	49.	Техника владения баскетбольным мячом		
	50.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	51.	Выполнение контрольных нормативов: «бросок мяча с места под кольцо»		
	52.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол			42	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 4.1. <i>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		24	
	53.	Техника перемещений, стоек		
	54.	Техника верхней и нижней передач двумя руками		
	55.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	56.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	57.	Прием мяча. Передача мяча.		
	58.	Нападающие удары.		
	59.	Блокирование нападающего удара.		
	60.	Страховка у сетки.		
	61.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	62.	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,		
	63.	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		
	64.	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			

Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия		4	
	65.	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	66.	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	67.	Техника прямого нападающего удара		
	68.	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия			
	69.	Техника прямого нападающего удара		
	70.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху		
	71.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	72.	Учебная игра с применением изученных положений		
	73.	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			18	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия			
	74.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Техника коррекции фигуры		
	75.	Силовые упражнения		
	76.	Аэробные упражнения		
	77.	Статические упражнения		
	78.	Растяжка		
	79.	Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения		
	80.	Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров		
	81.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	82.	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Раздел 6. Кроссовая подготовка			16	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		16	
	Практические занятия			
	83.	Техника и тактика бега по дистанции. Бег на короткие дистанции		
	84.	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	85.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	86.	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.		
	87.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		

	88.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	89.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	90.	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			-	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			-	
Всего:			180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

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

универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, параллельные брусья, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2024. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2024. – 176 с.

3.2.2 Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. 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, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3 Дополнительные источники:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего

профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора.

Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках.

Требования к квалификации педагогических работников. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемой дисциплине, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
умения: - 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. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не	Текущая аттестация: - Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); - Оценка выполнения практического задания(работы); - Оценка выполнения контрольных нормативов; - Оценка выполнения упражнений контрольного тестирования Легкая атлетика - Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, толкание ядра, метание гранаты. - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятий с решением задачи по развитию физического качества
знания: 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	носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	средствами легкой атлетики Спортивные игры - Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. - Оценка выполнения студентом функций судьи. - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Гимнастика - Оценка техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. - Оценка выполнения студентом функций судьи. - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики. Атлетическая гимнастика - Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия Промежуточная аттестация в форме зачета в 4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре
--	--	---