



Министерство образования Республики Тыва

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Тыва

«Тувинский техникум информационных технологий»

Рассмотрено:
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7
28 08 2023г.

Согласовано:
Заместитель директора по
УПР

А.-Х.Л. Сырат
«01» 09 2023г.

Утверждено:
Директор ГБПОУ РТ
«ГТИТ»

С.-С.А. Ховалыт
«01» 09 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**10.02.04 Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем**

2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) среднего профессионального по специальности: 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 ноября 2022 года №974, (зарегистрировано в Минюсте России от 19.12.2022г. №71639);

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Тувинский техникум информационных технологий (ГБПОУ РТ «ТТИТ»).

Разработчик:

Аракчаа Кудер Анатольевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ РТ «ТТИТ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «физическая культура»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛ.....	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели общеобразовательной дисциплины

Главной целью предмета Физическая культура выступает комплексное воздействие различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности

1.1.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Общие</p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать 	<p>Дисциплинарные</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. - владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. - уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их

	<p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную 	<p>результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>
--	--	--

	<p>и практическую области жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

	<p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека
--	--

<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>	<p>- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>
--	--	---

	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ПК 5.1.Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему;</p> <p>ПК 5.7. Производить оценку информационной системы для выявления возможности ее модернизации;</p> <p>ПК 8.2. Формировать требования к дизайну веб-приложений на основе анализа предметной области и целевой аудитории;</p> <p>ПК 9.6. Размещать веб приложения в сети в соответствии с техническим заданием;</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <p>овладение практическим опытом приготовления, творческого оформления и подготовки к реализации кулинарных блюд, хлебобулочных и кондитерских изделий разнообразного ассортимента.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т. ч.	
Основное содержание	180
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	180
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	180
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	180
Индивидуальный проект (да/нет)	
Промежуточная аттестация (экзамен/зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО
Раздел 1.	Теоретический раздел	2	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	
Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
	2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	
	Профессионально ориентированное содержание	1	
	3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание».	2	
	Выполнить дыхательные упражнения		
Раздел № 2	Практический раздел	31	
Тема 2.1	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	24	
Лёгкая атлетика	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		

Тема 2.2 Основная гимнастика	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1, ПК 5.7, ПК 8.2, ПК 9.6.	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой				
	4	Техника бега, кроссового бега			2
	5	Техника бега на короткие дистанции			2
	6	Техника бега на средние дистанции			2
	7	Техника бега на длинные дистанции			2
	8	Техника высокого и низкого старта			2
	9	Техника стартового разгона			2
	10	Техника финиширования			2
	11	Техника бега 100 м			2
	12	Техника эстафетного бега 4 *100 м			2
	13	Техника эстафетного бега 4*400 м			2
	14	Техника бега по прямой с различной скоростью			2
	15	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)			2
	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий				
	Строевые приемы: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой				
Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания					
Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах					
Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле					
16	Строевые приемы: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1, ПК 5.7, ПК 8.2, ПК 9.6.		
17	Расчеты по порядку, на первый и второй и др	2			
18	Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»	2			
19	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.	2			
20	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	2			
21	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»	2			

Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		36	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1, ПК 5.7, ПК 8.2, ПК 9.6.	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Игра по Правилам игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола				
	Техника безопасности на занятиях баскетболом				
	35	Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты			2
	36	Игра по упрощённым правилам			2
	37	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой			2
	38	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола			2
	39	Игра по упрощённым правилам			2
	40	Правила игры			2
	41	Игра по упрощённым правилам			2
	42	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо			2
	43	Игра по правилам			2
	44	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении			2
	45	Игра по правилам			2
	46	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча			2
	47	Игра по правилам			2
	48	Тактика нападения			2
	49	Игра по правилам			2
	50	Тактика защиты			2
	51	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			2
	52	Игра по правилам			2
	Практический раздел				66
	Раздел № 3				26
	Тема 3.1 Футбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий			
		Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по			

Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	правилам			
	Техника безопасности на занятиях футболом			
	53 Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1, ПК 5.7, ПК 8.2, ПК 9.6.
	54 Техника выполнения отбора мяча, обманные движения	2		
	55 Техника выполнения остановки мяча ногами, грудью	2		
	56 Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке	2		
	57 Игра по правилам	2		
	58 Техника выполнения игры вратаря	2		
	59 Игра по правилам	2		
	60 Тактика защиты	2		
	61 Игра по правилам	2		
	62 Тактика нападения	2		
	63 Игра по правилам	2		
	64 Техника безопасности на занятиях футболом	2		
	65 Игра по правилам	2		
	22			
	Тема 3.3 Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО		
Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.				
Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений				
67 Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1, ПК 5.7, ПК 8.2, ПК 9.6.
68 Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.		2		
69 Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		2		
70 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений		2		
71 Подготовка к выполнению тестовых упражнений		2		
72 Комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		2		
73 Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений		2		
74 Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО		2		
75 Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.	2			
76 Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2			
77 Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	2			
30				
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий			
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении			