

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»**

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор филиала КузГТУ  
\_\_\_\_\_ Т.А. Евсина  
«29» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура**

Специальность  
«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация  
«Техник по защите информации»

Форма обучения  
очная

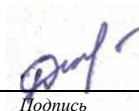
Год набора 2022

Срок обучения на базе  
среднего общего образования – 2 года 10 месяцев

Новокузнецк 2023 г.

**РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ**

Преподаватель отделения СПО



М.Н. Давыденко

*Подпись*

**СОГЛАСОВАНО**

заведующий отделением СПО




Е.В. Севостьянова

*Подпись*

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР



Т.А. Евсина

*Подпись*

Рабочая программа обсуждена на заседании  
учебно-методического совета филиала КузГТУ в г. Новокузнецке  
Протокол №6 от 29 мая 2023 года

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен**

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Иметь практический опыт:

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1 / Семестр 1</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	32		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 1 / Семестр 2</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	40		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	40		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2 / Семестр 3</b>			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Объем дисциплины</b>	20		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	20		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2 / Семестр 4</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	40		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	40		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 5</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	18		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 6</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	18		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	дифференцированный зачет		

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>2</b>
	Лекция Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>
<b>Тема 2.1</b>	<b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>14</b>
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места	
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	14
	ПЗ 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2
	ПЗ 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	ПЗ 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 6. Совершенствование техники бега на дистанции 800 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 2.2</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>14</b>
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	
	ПЗ 8. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2
	ПЗ 9. Разучивание комплексов специальных упражнений	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	ПЗ 10. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2
	ПЗ 11. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2
	ПЗ 12. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2
	ПЗ 13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2
	ПЗ 14. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 2.3</b>	<b>Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	<b>8</b>
	Техника бега на средние дистанции. Овладение техникой метания снарядов. Овладение техникой прыжка с разбега	
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>	8
	ПЗ 15. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2
	ПЗ 16. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2
	ПЗ 17. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2
	ПЗ 18. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>18</b>
<b>Тема 3.1</b>	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча</b>	<b>4</b>
	ПЗ 19. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2
	ПЗ 20. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2
<b>Тема 3.2</b>	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>4</b>
	ПЗ 21. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	2
	ПЗ 22. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	2
<b>Тема 3.3</b>	<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>4</b>
	ПЗ 23. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2
	ПЗ 24. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Тема 3.4</b>	<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>6</b>
	ПЗ 25. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо	2
	ПЗ 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2
	ПЗ 27. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>18</b>
<b>Тема 4.1</b>	<b>Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>4</b>
	ПЗ 28. Отработка действий: стойки и перемещения волейболистов по площадке	2
	ПЗ 29. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2
<b>Тема 4.2</b>	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>4</b>
	ПЗ 30. Отработка техники верхней и нижней подачи и приёма после подач	2
	ПЗ 31. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2
<b>Тема 4.3</b>	<b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>4</b>
	ПЗ 32. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2
	ПЗ 33. Отработка техники прямого нападающего удара	2
<b>Тема 4.4</b>	<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>6</b>
	ПЗ 34. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2
	ПЗ 35. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
	ПЗ 36. Учебная игра с применением изученных положений.	2
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>18</b>
<b>Тема 5.1</b>	<b>Техника владения теннисной ракеткой</b>	<b>6</b>
	ПЗ 37. Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки. Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки.	2
	ПЗ 38. Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	ПЗ 39. Приобретение практики использования игры толчком	2
<b>Тема 5.2</b>	<b>Техника передвижения, приёма и нападения</b>	

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>
	ПЗ 40. Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки)	2
	ПЗ 41. Освоение техники подачи, подброса мяча. Учебная игра	2
	ПЗ 42. Освоение техники приёма мяча, распознавания подач соперника. Учебная игра	2
	ПЗ 43. Приобретение практических навыков игры в нападении. Накат слева, справа. Учебная игра	2
	ПЗ 44. Изучение правил настольного тенниса. Учебная игра	2
	ПЗ 45. Учебная игра	2
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 6.1</b>		
	Строевые упражнения в объёме изученного материала. ОРУ с гимнастической палкой.	
	Строевые упражнения: перестроения в движении, фигурная маршировка. ОРУ с набивным мячом.	
<b>Тема 6.2</b>		
	Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые.	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>46</b>
<b>Тема 7.1</b>	<b>Техника безопасности в лыжной подготовке</b>	<b>4</b>
	Освоение лыжных ходов	2
	Особенности прохождения разных рельефов лыжной трассы	2
<b>Тема 7.2</b>	<b>Виды лыжных ходов</b>	<b>8</b>
	Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2
	Совершенствование лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2
	Освоение полуконькового и конькового ходов	2
	Совершенствование полуконькового и конькового ходов	2
<b>Тема 7.3</b>	<b>Преодоление препятствий на лыжах</b>	<b>24</b>
	Освоение приёмов поворота	2
	Закрепление навыков приёмов поворота	2
	Совершенствование приёмов поворота	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Освоение приёмов торможения	2
	Закрепление навыков приёмов торможения	2
	Совершенствование приёмов торможения	2
	Освоение приёмов прохождения спусков	2
	Закрепление навыков приёмов прохождения спусков	2
	Совершенствование приёмов прохождения спусков	2
	Освоение приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2
	Закрепление навыков приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2
	Совершенствование приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2
	Бег на лыжах 3 км	2
	Бег на лыжах 5 км	2
	Бег на лыжах на выносливость, без учёта времени	2
	Совершенствование техники передвижения	2
	Контрольный норматив 3 и 5 км	2
<b>Раздел 8. ГТО</b>		<b>18</b>
	<p>Бег на 100 м (сек.)  Бег на 2 км (мин., сек.)  или на 3 км (мин., сек.)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)  или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  Прыжок в длину с разбега (см)  или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)  Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  или весом 500 г (м)  Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)  или на 5 км (мин., сек.)  Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности  Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.)  Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)  или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)  Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков</p>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре</b>		-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Всего:</b>		<b>168 часов</b>

### 3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

#### 3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> .

##### Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-448586> (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебное пособие для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2020. – 125 с. – ISBN 978-5-534-10154-6. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245> (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. аэробика: учебное пособие для СПО / Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б.. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 138 с. – ISBN 978-5-534-07636-3. – URL: <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-453874> (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 246 с. – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-453845> (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

##### Методическая литература

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 2–4 курсов специальности СПО 10.02.05 "Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (по отраслям)" очной формы обучения / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева ; Кафедра теории и методики профессионального образования, составитель Д. М. Кобылянский. – Кемерово : КузГТУ, 2021. – 28 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=10017> (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

#### 3.2.4 Интернет ресурсы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Инфоурок / ведущий образовательный портал России <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>

#### 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

#### 6. Иные сведения и (или) материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций