

приложение 2.22

к ОПОП по специальности  
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>174</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>114</b>
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	24
<i>Консультации</i>	24
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч 3-4 сем.	Объем, акад. ч 5-6 сем.	Объем, акад. ч 7-8 сем.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ (10 ч)</b>		2	4	4	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» <b>В том числе практических занятий</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	2	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	<b>Содержание учебного материала</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	2	2	ОК 04 ОК 08

упражнениями и спортом	<b>В том числе практических занятий</b>				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика (28 ч)</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	2	2	
	Практическое занятие. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Биомеханические основы техники бега.		2		
	<b>Консультация</b> Биомеханические техники бега.			2	
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>	6		2	
	Практическое занятие. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>		2		

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		2		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Раздел 3. Волейбол (26 ч)</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	2		
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2			
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>		2		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	2		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		2		

Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
	<b>Консультации</b> Тактика игры в защите и нападении.			2	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	4	2	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах				
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Раздел 4. Баскетбол (34 ч)</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног			2	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>		2		
	Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, верхнего плечевого пояса.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
	<b>Консультации</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и	4			

	координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>			2	
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	2			
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>				
Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	2		2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	2	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		2		
Практика судейства в баскетболе	Практика в судействе соревнований по баскетболу				
	<b>Консультации</b>		2	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика (28 ч)</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>				

Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
Тема 5.3. Упражнения на брусках. Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП				
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями, гириями.	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
	<b>Консультации</b> Техника безопасности. Выполнение связок на снаряде.		2		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2			
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		2		
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		2		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		2	2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на брусках.	2			
Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		2	2		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений	2			
<b>Раздел 6. Бадминтон ( 8 ч )</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		2		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 6.2.</b> Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		1		
	Практическое занятие. Отработка подач				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		1		
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева			2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> История возникновения и развития игры. Основные правила игры и судейство соревнований по бадминтону.			2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис (18 ч)</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	4	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.				

	Основные технические приёмы: стойки, способы передвижения, держание ракетки, подачи. Технические приёмы нижнем вращением, с верхним вращением, без вращения мяча. Игра в нападении. Техника защиты.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
	<b>Консультация</b> Технические приёмы: стойки, способы передвижения, держание ракетки, подачи.		2		
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (22 ч)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04 ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Профессионально значимые двигательные действия для различных групп труда.	2			
	Практическое занятие. Комплекс профессионально-прикладной физической культуры.	2			

	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		2		
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		4	2	
	<b>Консультации</b> Формирование профессионально значимых физических качеств	4	2	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>					
<b>Всего: 174 ч</b>		<b>62</b>	<b>64</b>	<b>48</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с ОПОП по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда колледжем выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

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. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 288 с.: ил. - (Учебник СПО). - Текст: непосредственный.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
5. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;                      правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      ведёт здоровый образ жизни;                      понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;                      проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>                      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 специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>