

приложение 2.4

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	<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	<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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	24
<i>Консультации</i>	24
Промежуточная аттестация 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 1-2 сем.	Объем, акад. ч 3-4 сем.	Объем, акад. ч 5-6 сем.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ (10 ч)		2	4	4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	2	2	ОК 04 ОК 08
	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»				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	Содержание учебного материала	1	2	2	ОК 04 ОК 08
	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				

упражнениями и спортом	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика (28 ч)		10	10	8	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	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				
	Самостоятельная работа обучающихся*		2		
	Консультация			2	
	Биомеханические основы техники бега.				
	Биомеханические техники бега.				
Тема 2.2.	Содержание учебного материала				
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	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				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:				
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий		2	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.4.	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий		2		

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		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				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 3. Волейбол (26 ч)		10	12	4	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2		
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся* Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий		2		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий	2	2		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.5.	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		2		

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

	координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			2	
	Самостоятельная работа обучающихся* Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся* Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2		2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий				
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся* Практика в судействе соревнований по баскетболу		2		
	Консультации		2	2	
Раздел 5. Гимнастика (28 ч)		12	10	6	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				

Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий	2		2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.3. Упражнения на брусках. Гиревой спорт	Содержание учебного материала				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				
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями, гириями.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
	Консультации Техника безопасности. Выполнение связок на снаряде.		2		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала				
	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			
	В том числе практических занятий				
	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	

	Самостоятельная работа обучающихся* Составление комплекса общеразвивающих упражнений	2			
Раздел 6. Бадминтон (8 ч)			4	4	ОК 04 ОК 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий		2		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		1		
	Практическое занятие. Отработка подач				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		1		
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева			2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	Самостоятельная работа обучающихся* История возникновения и развития игры. Основные правила игры и судейство соревнований по бадминтону.			2	
Раздел 7. Настольный теннис (18 ч)		6	6	6	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий	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.				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
	Консультация Технические приёмы: стойки, способы передвижения, держание ракетки, подачи.		2		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (22 ч)		8	8	6	ОК 04 ОК 08
Тема 8.1.	Содержание учебного материала				
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.				
	В том числе практических занятий				
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся* 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	
	Консультации Формирование профессионально значимых физических качеств	4	2	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта					
Всего: 174 ч		62	64	48	

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
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: 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>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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.	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.