

Приложение № 3 Рабочие программы учебных дисциплин  
к ОПОП по специальности  
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Регистрационный №21ИБ/18

Санкт-Петербург  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 09.12.2016 № 1553

**Разработчик:**

Е.В. Харитоновна – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

В.А. Антонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Е.А. Голубева – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебной цикловой комиссии **военно-спортивных дисциплин.**

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Протокол № 10 от 01.06.2021

Председатель УЦК А.В. Хорьков

Программа одобрена на заседании Педагогического совета и рекомендована к использованию в учебном процессе.

Протокол № 1 от 31 августа 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |   |
|--|---|
| 1. . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....  | 3 |
| УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 3 |
| 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной.....                                     | 3 |
| образовательной программы .....  | 3 |
| 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной<br>дисциплины..... | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 4 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....  | 4 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая<br>культура.....           | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 8 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....                            | 8 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения.....  | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                   | 9 |

# 1. . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 08.

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|------------|---|--|
| ОК 08      | уметь:<br>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | знать:<br>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни |

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                     | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b> | <b>180</b>  |
| в том числе:                           |             |
| - теоретическое обучение               | 2           |
| - практические занятия                 | 164         |
| - самостоятельная работа               | 14          |
| - промежуточная аттестация             | 2           |
| - 3- 7 семестры -зачет                 | 2           |
|  | 2           |
|  | 2           |
|  | 2           |
| – 8 семестр дифференцированный зачет   | 2           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                       | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| 1   | 2   | 3           | 4   |
| <b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>            |   | <b>66</b>   |   |
| <b>Тема 1.1.<br/>Легкая атлетика</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>32</b>   | ОК 08   |
|   | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне   | 2           |   |
|   | Краткие сведения о легкой атлетике  |             |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>30</b>   |   |
|   | 1.Бег 30м, 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.  |             |   |
|   | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,   |             |   |
|   | 3.Эстафетный бег.   |             |   |
|   | 4.Прыжок в длину. Тройной прыжок<br>5.Смешанный бег   |             |   |
| <b>Тема 1.2.<br/>Общая физическая подготовка.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b>   | ОК 08   |
|   | Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО   |             |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>16</b>   |   |
|   | 6.. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.  | 16          |   |
| <b>Тема 1.3.<br/>Гимнастика</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>18</b>   | ОК 08   |
|   | Краткие сведения о гимнастике   |             |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>18</b>   |   |
|   | 7.ОРУ. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, экспандерами. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных | 18          |   |

|   |  |           |       |
|---|--|-----------|-------|
|   | гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.   |           |       |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b> |  | <b>88</b> |       |
| <b>Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | ОК 08 |
|   | Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке<br><b>В том числе, практических занятий</b>  |           |       |
|   | 8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями.  |           |       |
| <b>Тема 2.2. Волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>34</b> | ОК 08 |
|   | Краткие сведения о волейболе<br><b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>34</b> |       |
|   | 10. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.   | 30        |       |
| <b>Тема 2.3. Баскетбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>26</b> | ОК 08 |
|   | Краткие сведения о баскетболе<br><b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>26</b> |       |
|   | 11. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний | 26        |       |
| <b>Тема 2.4. Футбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>18</b> | ОК 08 |
|   | Краткие сведения о футболе<br><b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>18</b> |       |
|   | 12. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.   | 18        |       |
| <b>Раздел 3. Контрольные нормативы</b>  |  | <b>12</b> |       |
| <b>Тема 3.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b> | ОК 08 |

|   |  |            |  |
|---|--|------------|--|
| <b>Контрольные<br/>нормативы</b>                            | <b>В том числе, практических занятий</b> | <b>12</b>  |  |
|   | 14.Сдача нормативов по лёгкой атлетике   | 2          |  |
|   | 15.Сдача нормативов по гимнастике        | 2          |  |
|   | 16.Сдача нормативов по волейболу         | 2          |  |
|   | 17.Сдача нормативов по баскетболу        | 2          |  |
|   | <b>18.Сдача нормативов по футболу</b>    | <b>2</b>   |  |
|   | 19.ОФП                                   | 2          |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                  |  | 14         |  |
| <b>Промежуточная аттестация (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр):</b> |  | 12         |  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>180</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует **наличия спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.**

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон, теннис;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, экспандеры);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019.– 493 с.
2. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО 2-е изд. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с.
3. Германов Г.М. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 258 с.
4. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 264 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. -113 с.

## Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| знать:<br>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни | Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br>Знать основы здорового образа жизни.<br>Применять знания в своей профессиональной деятельности. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование   |
| уметь:<br>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей    | Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности  | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов |

