

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 №22ИБ/18

Санкт-Петербург  
2022

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 07.06.2022

Председатель УЦК А.В. Хорьков

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

Протокол № 1 от 30 августа 2022

## 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 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 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: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<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. 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 5.Смешанный бег		
<b>Тема 1.2. 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. 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 <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 <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 <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 <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 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: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
уметь: – 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

