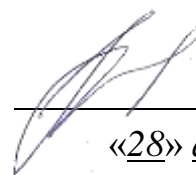


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Липецкий филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
директора по учебно-методической
работе Липецкого филиала
Финуниверситета



О.Н. Левчegov
«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем

Липецк - 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

Разработчики:

Мельников В.В., к.п.н., доцент, доцент кафедры Менеджмент и общегуманитарные дисциплины Липецкого филиала Финуниверситета.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры Менеджмент и общегуманитарные дисциплины Липецкого филиала Финуниверситета.

Протокол от 27.08.2025 г. №1

Заведующий кафедрой

Менеджмент и общегуманитарные дисциплины  Т.В. Корякина

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена для очной формы обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту - ДОТ и ЭО).

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам общегуманитарному социально-экономическому учебному циклу учебного плана специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

Дисциплина Физическая культура формирует общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Видов активности и методы её использования для приобретения социальных качеств таких как: терпимость, готовность прийти на помощь, способность к сотрудничеству, умения общаться в коллективе и вести себя в конфликтных ситуациях. О коллективных спортивных играх, для умения строить отношения с другими людьми, отстаивать свои позиции, признавать собственные ошибки
ОК.08	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	Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Основ здорового образа жизни. Эффективных средств, профилактики перенапряжения, утомляемости в трудовом процессе. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
1.Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	174
в том числе:	
- теоретическое обучение	4
- практические занятия	170
2.Самостоятельная работа обучающихся	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	8	ОК04, ОК08.
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятии Легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м. Совершенствование техники бега на дистанцию 100м . Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м. без учета времени. Кроссовая подготовка. Марш бросок по пересеченной местности до 6 км. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.	14	ОК04, ОК08.

Тема №.2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	8	ОК04, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.		
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	16	ОК04, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты. Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов. Пробегание дистанций 30м, 60м, 100м на скорость. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Марш бросок по пересеченной местности до 6 км. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Раздел 3. Баскетбол		34	

Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	14	ОК04, ОК08.

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из - под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе. Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
Раздел 4. Волейбол		34	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	8	ОК04, ОК08.
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала Техника приема мяча с подачи двумя руками. Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	6	ОК04, ОК08.
Тема 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара и подач через сетку. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	6	ОК04, ОК08.

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	14	ОК04, ОК08.
	Проверка умений и навыков. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в волейбол		
Раздел 5. Гимнастика		26	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
Тема 5.2. Общая физическая подготовка (ОФП) и Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	18	ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Общая физическая подготовка ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комплексов упражнений Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Раздел 6. Лыжная подготовка		34	

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	10	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	24	
Всего		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

1. Спортивный комплекс:

Спортивный зал

Специальное оборудование:

Щит баскетбольный с кольцом и сеткой игровые – 2 шт.,

Шведская стенка - 4 шт.,

Коврики полиуретановые гимнастические – 20 шт.,

Пружинные эспандеры – 3 шт.,

Скакалка 3 м. – 20 шт.,

Сетка волейбольная – 1 шт.,

Мяч волейбольный -8 шт.,

Мяч волейбольный профессиональный -1 шт.

Мяч баскетбольный - 8 шт.,

Мяч баскетбольный профессиональный - 1 шт.,

Мяч футбольный – 1шт.,

Мяч мини-футбольный - 1 шт.,

Насос для мячей - 1 шт.,

Секундомер - 2 шт.,

Рулетка 10 м - 1 шт.,

Манишка 2-х цветная - 20 шт.,

Сетка для переноски мячей - 4 шт.

2. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

(Кабинет социально-экономических дисциплин)

Специализированная мебель:

Лекционные парты + скамья – 24 шт.

Стулья – 2 шт.

Стол письменный – 2 шт.

Учебная доска – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.

Мультимедиа проектор – 1 шт.

Аудиоколонки – 1шт.

3. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

(Методический кабинет)

Специализированная мебель:

Компьютерные столы – 20 шт.

Стол письменный – 13 шт.

Кресло компьютерное – 20 шт.

Стулья – 26 шт.

Шкаф для учебно-методических материалов – 6 шт.

Технические средства обучения:

Персональные компьютеры – 18 шт.
Мультимедиа проектор – 1 шт.
Экран настенный – 1 шт.
Аудиоколонки – 1шт.

4. Помещения для самостоятельной работы: Библиотека и читальный зал с выходом в сеть Интернет

Специализированная мебель:

Стол кафедра – 3 шт.
Каталожный ящик – 1 шт.
Шкаф для читательских формуляров – 3 шт.
Витрина для книг – 3 шт.
Стол ученический – 24 шт.
Кресло компьютерное – 2 шт.
Стул - 48 шт.
Стол эргономичный с тумбой – 1 шт.
Шкаф для документов – 3 шт.
Технические средства обучения:
Персональные компьютеры– 18 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные источники:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155> (дата обращения: 21.08.2024).

2. Федонов, Р, А.. Физическая культура : Учебник / Р.А. Федонов — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. (для СПО)— ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 04.08.2024).

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. — 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с. - ISBN 978-5-238-03366-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420> (дата обращения: 05.08.2024)

2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 07.08.2024). – ЭБС «IPRbooks»

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>(дата обращения: 04.08.2024).

В соответствии со ст. 43 Конституции Российской Федерации, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 N

1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», ГОСТ Р 57723-2017 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Системы электронно-библиотечные. Общие положения», ГОСТ Р 52872-2019 «Интернет-ресурсы и другая информация, представленная в электронно-цифровой форме. Приложения для стационарных и мобильных устройств, иные пользовательские интерфейсы. Требования доступности для людей с инвалидностью и других лиц с ограничениями жизнедеятельности», все предлагаемые электронные ресурсы максимально комфортны для чтения слабовидящими людьми. Масштабирование текста достигает 300 процентов. При изменении масштаба сохраняется возможность видеть всю страницу текста, не обрезая его.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. - 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>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Знания:</p> <p>Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Видах активности и методы её использования для приобретения социальных качеств таких как: терпимость, готовность прийти на помощь, способность к сотрудничеству, умения общаться в коллективе и вести себя в конфликтных ситуациях.</p> <p>О коллективных спортивных играх, для умения строить отношения с другими людьми, отстаивать свои позиции, признавать собственные ошибки</p> <p>Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Основ здорового образа жизни.</p> <p>Эффективных средств, профилактики перенапряжения, утомляемости в трудовом процессе.</p> <p>Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>