Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе

_____ Н.Ю. Долгова

«10» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

Москва 2024 г.

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

Разработчики:

Томилов А.А.., преподаватель первой квалификационной категории ,
Колледжа информатики и программирования

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии
ПЦК физической культуры, БЖ и деловых коммуникаций

Протокол от «16» мая 2024 г.№ 9

Председатель предметной (цикловой)
комиссии _____ А.А. Томилов

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является общей частью гуманитарного и социально-экономического цикла основной обязательной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенция	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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	174
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	166
лабораторные занятия	0
контрольные работы	0
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 и 7 сем.)	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы.
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	4	ОК. 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов	-	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК. 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	–	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	8	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК. 08
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	10	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений		

	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК. 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	В том числе практических занятий	10	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа студентов	-	
	Зачетное занятие по разделу	2	
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		38	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	ОК. 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	В том числе, практических занятий	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –	Содержание учебного материала	8	ОК. 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	В том числе практических занятий	8	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

2 шага – бросок	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	В том числе практических занятий	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Совершенствованиетехники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Зачетное занятие по разделу	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		32	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	8	ОК. 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	В том числе практических занятий	8	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия		

	игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе практических занятий	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК. 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе практических занятий	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Зачетное занятие по разделу	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		30	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	28	ОК. 08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	В том числе практических занятий	28	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Зачетное занятие по разделу	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
РАЗДЕЛ 6. ПОДГОТОВКА К ГТО		36	
	Содержание учебного материала	36	ОК. 08

Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков Самозащита без оружия (очки)	-	
	В том числе, практических занятий	34	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,7 сем)		4	
Всего:		174	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный комплекс, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары и др.);
оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер (процессор Core i3, оперативная память объемом 4 Гб), мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

-пакеты приложений для работы с текстовыми документами, таблицами, базами данных и графическими изображениями;
-интернет-браузеры.

Кабинет социально- экономических дисциплин

Оборудование:

-посадочные места по количеству обучающихся;
-рабочее место преподавателя;
-доска меловая;
-место хранения раздаточного и дидактического материала;
-наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, исторических карт, плакатов, портретов выдающихся исторических личностей, атласов и др.);
-учебно-методические комплекты (УМК) (в т.ч. мультимедийные).

Технические средства обучения:

-персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к локальной сети и выходом в интернет (процессор Core i5, оперативная память объемом 16 Гб);
-проектор с экраном.
-пакеты приложений для работы с текстовыми документами, таблицами, базами данных и графическими изображениями;

-интернет-браузеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные издания и электронные издания:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:https://book.ru/book/

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2021. — 345 с. — ISBN 978-5-406-08065-8. — URL: https://book.ru/book/

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов