**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**СМОЛЕНСКИЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**
**(СКИПТБ (ФИЛИАЛ) ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К. Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«28» июня 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности**
**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем**

**уровень подготовки**
*базовый*

**Квалификация**
*Техник по защите информации*

**форма обучения**
*очная*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00B895E5D3E87E5E81C0F723DE8AC92877
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Действителен: с 06.08.2024 до 30.10.2025

Вязьма 2023

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией
общепрофессиональных дисциплин,
профессиональных модулей специальности
10.02.05 «Обеспечение информационной
безопасности автоматизированных систем»
Председатель ПЦК

_____А.А. Иванов

Протокол № 10 от «26» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____О.В. Комарова

«26» июня 2023 г.

Составитель (автор):
Преподаватель без
квалификационной категории _____Е.С. Шабанова

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами:

к.э.н., доцент
кафедры САиИТ _____Г.В. Кораблева

к.п.н., доцент
кафедры САиИТ _____К.А. Кузьмин

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1553, и учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»**

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 5. | ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ | 16 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Объем программы дисциплины** | 182 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение (уроки, лекции) | 2 |
| практические занятия | 172 |
| лабораторные занятия | не предусмотрено |
| семинары | не предусмотрено |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| консультации | не предусмотрено |
| самостоятельная работа | 8 |
| **Промежуточная аттестация** | Зачет с оценкой |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | **2** | |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 8 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 2 | |
| | **Практические занятия** | не предусмотрено | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **28** | |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с** | **Содержание учебного материала** | **8** | |
| | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. | | |
| | **Практические занятия** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **места** | № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>№ 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>№ 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>№ 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>№ 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>№ 6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>№ 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 8 | ОК 8 |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 8 |
| | Техника бега по дистанции. | 10 | |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 8. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>№ 9. Разучивание комплексов специальных упражнений<br>№ 10. Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>№ 11. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>№ 12. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>№ 13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>№ 14. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции.** | **Содержание учебного материала** | **10** | |
| | Техника бега на средние дистанции. | | |
| | **Практические занятия** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов** | № 15. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>№ 16. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>№ 17. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>№ 18. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>№ 19. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>№ 20. Техника метания гранаты<br>№ 21. Техника метания гранаты, контрольный норматив | 10 | ОК 8 |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | **36** | |
| **Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 8 | |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 22. техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>№ 23. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 8 | |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 24. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>№ 25. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведения-2 шага-бросок" | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола** | **Содержание учебного материала** | **10** | |
| | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.<br>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 10 | ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 26. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу<br>№ 27. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом** | **Содержание учебного материала** | **10** | |
| | Техника владения баскетбольным мячом. | 10 | ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 28. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>№ 29. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | **30** | |
| **Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, верхней и** | **Содержание учебного материала** | 8 | |
| | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | | |
| | **Практические занятия** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **нижней передач двумя руками** | № 30. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке<br>№ 31. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая<br>№ 32. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара Страховка у сетки<br>№ 33. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещений<br>№ 34. 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 | 8 | ОК 8 |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё** | **Содержание учебного материала** | 8 | ОК 8 |
| | Техника нижней подачи и приёма после неё. | 8 | |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 35. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 8 |
| | Техника прямого нападающего удара. | 6 | |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 36. Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Тема 4.4. Совершенствование техники** | **Содержание учебного материала** | **8** | |
| | Техника прямого нападающего удара. | | |
| | **Практические занятия** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **владения волейбольным мячом** | № 37. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху<br>№ 38. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>№ 39. Учебная игра с применением изученных положений<br>№ 40. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 8 | ОК 8 |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | **28** | |
| **Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 8 |
| | Техника коррекции фигуры. | 28 | |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 41. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>№ 42. Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Раздел 6. Подготовка к ГТО** | | **30** | |
| **Тема 6.1. Подготовка к ГТО** | **Содержание учебного материала** | 30 | ОК 8 |
| | Бег на 100 м (сек).<br>Бег на 2 км (мин, сек).<br>или на 3 км (мин, сек).<br>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).<br>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). | 30 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин).<br>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м).или весом 500 г (м).<br>Бег на лыжах на 3 км (мин, сек).или на 5 км (мин, сек).<br>Без учета времени  или кросс на 3 км по пересеченной местности.<br>Без учета времени  или кросс на 5 км по пересеченной местности.<br>Без учета 1.10 без учета  0.41. Плавание на 50 м (мин, сек).<br>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).<br>Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков.<br>Самозащита без оружия (очки). | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | № 43. Кроссовая подготовка<br>№ 44. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км | | |
| | **Лабораторные занятия** | не предусмотрено | |
| | **Семинары** | не предусмотрено | |
| | **Контрольные работы** | не предусмотрено | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | не предусмотрено | |
| **Всего:** | | **182** | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- Спортивный зал для проведения дисциплин лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, гимнастическая стенка (шведская) - 5; мячи волейбольные –10; мячи баскетбольные – 10; кольца баскетбольные – 2; ворота футбольные – 2; скамьи гимнастические – 5; маты гимнастические – 4; сетка волейбольная –2; скакалки – 15; гантели - 10; гири –5; теннисный стол – 3.

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации для использования в образовательном процессе должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

### 3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

**Основные источники**

1. Физическая культура (5-е изд.) Бишаева А.А. (в электронном формате) 2018 https://academia-library.ru/catalogue/5401/366974/

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. http://znanium.com/bookread2.php?book=432358

**Дополнительные источники**

1. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=518178

2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. http://znanium.com/catalog/product/551007

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Обучающийся должен знать: | | |
| – 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;<br>– устный опрос;<br>– защита реферата, презентации;<br>– тестирование |
| Обучающийся должен уметь: | | |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | – умение правильно выполнять различные физические упражнения;<br>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности | – оценка выполнения практических заданий;<br>– выполнение индивидуальных заданий;<br>– принятие нормативов |

## Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|---|---|---|---|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |