

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абаева Рауза Раисовна

Должность: ректор

Дата подписания: 29.05.2024 18:27:00

Уникальный программный ключ:

4237c7c8-934d-4baf-b31f-0c211e21f7c5

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»  
(г. Краснодар)**

**Академический колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
доцент Н.И. Севрюгина  
08 апреля 2024 г.

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Для студентов специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

технический профиль

квалификация выпускника - Техник по защите информации

**Краснодар, 2024**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 9 от 05 апреля 2024 г.  
Председатель ПЦК Куценко А.А.  
Зав отделением Борей Т.В.

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 9  
от 05 апреля 2024 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 09.12.2016г. № 1553 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (Зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2016 г. N 44938) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем технического профиля (на базе среднего общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 1-3 курсе (ах) в 1-6 семестре (ах).

Рецензенты:

Ким Т. И./ Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар

Директор ООО «НТП» г. Краснодар, Поташкова Н.И.

Генеральный директор АО «Опытное конструкторское бюро «Икар» г. Краснодар,  
А.Н. Качковский

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Дисциплина *ОГСЭ.04 Физическая культура* входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 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; – основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем общеобразовательной программы	194
Обязательная учебная нагрузка	164
<b>В том числе:</b>	
Теоретическое обучение	12
Практические занятия (если предусмотрено)	128
Вариативные	30
Самостоятельная работа <sup>23</sup>	12
Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах <sup>24</sup>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8

длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересечённой 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Зачет (зачетное занятие)</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Зачет (зачетное занятие)</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3 .</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8



Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Зачет (зачетное занятие)</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Зачет (зачетное занятие)</b>			
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>		<b>26</b>	
Тема 6.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 8

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)	-	
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине</b>			
<b>Всего:</b>	<b>164</b>		

## 2.4 Оценочные средства и контрольные вопросы

1. Что такое аэробная и анаэробная нагрузка?
2. Какие упражнения помогают развивать выносливость?
3. Что такое функциональный тренинг?
4. Какие упражнения эффективны для развития силы?
5. Какие упражнения помогают улучшить гибкость?
6. Что такое индекс массы тела (ИМТ) и как он рассчитывается?
7. Какие преимущества приносит занятие физическими упражнениями для здоровья сердца?
8. Какой вид физической активности рекомендуется для улучшения общего здоровья?
9. Что такое растяжка и почему она важна для физической подготовки?
10. Как правильно организовать тренировочный процесс для достижения здоровья и фитнеса?
11. Чем отличается аэробика от зумбы?
12. Какие виды спорта считаются командными, а какие индивидуальными?
13. Что такое плавание и какие пользы оно приносит для здоровья?
14. Какие виды спорта развивают координацию и равновесие?
15. Что такое кроссфит и какие упражнения включает в себя этот вид тренировок?
16. Что такое рекорд и как он устанавливается в спорте?
17. Что означает термин "восстановление" в контексте физической подготовки?
18. Что такое растяжка и какие виды растяжки существуют?
19. Какие правила соблюдаются при проведении соревнований по фитнесу?
20. Что такое кардио-тренировка и какие упражнения включает в себя?
21. Какие древние цивилизации придавали большое значение физическому развитию?
22. Какие виды спорта были популярны в Древней Греции?
23. Какие спортивные мероприятия проводились в Средние века?
24. Какие события привели к развитию современной системы олимпийских игр?
25. Какую роль играли физические упражнения в различных культурах и эпохах?
26. Какие наиболее распространенные травмы возникают при занятии спортом?
27. Какие меры предосторожности следует соблюдать для предотвращения спортивных травм?
28. Что такое растяжка и как она помогает предотвращать травмы?
29. Какую роль играет правильное питание в профилактике спортивных травм?
30. Каким образом можно предотвратить переутомление при занятии спортом?

## 2.5 Фонд оценочных средств

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
5. Что такое физические упражнения?
6. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый режим жизни (ЗОЖ).
7. Факторы здорового образа жизни.
8. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийности питания.
9. Весоростовые индексы. Раскройте их содержание.
10. Влияние избыточного веса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Средства поддержания нормального веса.
12. Влияние упражнений различного характера (силовых и циклических) на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Уровень кардио-респираторного благополучия.
13. Курение. Его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний.
14. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
15. Закаливание. Суть, правила, средства.
16. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
17. Верхняя передача мяча в парах.
18. Выполнение норматива производится по два человека. Сдающие встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров и начинают выполнять передачу мяча между собой двумя руками сверху. Фиксируется время удержания мяча и техника выполнения упражнения. Передачи выполняются только двумя руками сверху.
19. Выполнение норматива производится по два человека. Сдающие встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров и начинают выполнять передачу мяча между собой двумя руками снизу. Фиксируется время удержания мяча и техника выполнения упражнения. Передачи выполняются только двумя руками снизу.
20. Раскройте связь трудовой деятельности и физической культуры.
21. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
22. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
23. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?
24. Укажите виды профессионально-прикладной физической подготовки и их назначение.
25. Раскройте факторы, которые необходимо учитывать при подборе форм и содержания производственной физической культуры.
26. Назовите формы производственной гимнастики и дайте их краткую характеристику.
27. Раскройте содержание типовой схемы физкультурной паузы.
28. Укажите особенности физкультурных минут общего и локального воздействия.
29. В каких формах и где решаются задачи послерабочего восстановления?
30. Как осуществляется профилактика влияния неблагоприятных факторов труда?
31. Укажите характерную особенность профессионально-прикладной физической подготовки, ее основные задачи.
32. Почему посредством физических упражнений возможно обеспечить более высокий уровень развития профессионально важных качеств, чем это имеет место в процессе труда?

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

#### **Спортивный зал**

Баскетбольные кольца на щите – 2 шт., ворота для мини футбола метал – 2 шт., зеркало большое (полотно) настенное – 1 шт., коврики полиуретановые – 20 шт., магнитофон Panasonic – 1 шт., манишки игровые – 10 шт., обручи металлические – 4 шт., ракетки б/т – 3 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., скамейки гимнастические – 1 шт., стенки гимнастические – 1 шт., турник – 1 шт., форма баскетбольная – 10 шт., форма футбольная – 12 шт., шахматы – 4 шт., шашки – 5 шт., мячи футбольные - 2 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мячи волейбольные – 8 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., спортивные тренажёры и прочий спортивный инвентарь, аптечка первой медицинской помощи – 1 шт., огнетушитель – 1 шт.

#### **Лекционная аудитория**

Парта ученическая со скамьёй (2-местная) – 24 шт., парта ученическая со скамьёй (3-местная) – 11 шт., преподавательское место, доска учебная 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., учебно-методическая литература, соответствующее программное обеспечение, наглядные пособия

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

#### **3.2.1 Основные печатные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование)
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность / С. С. Коровин. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 198 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. - 288 с.

#### **3.2.2. Дополнительные печатные источники:**

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

