

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Шатурский энергетический техникум»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)



УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УМР
 С.А. Косова
« 02 » 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

10.02.04 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫХ СИСТЕМ

г. Шатура
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) по специальности программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем (базовой подготовки).

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчики:

Евстратов Андрей Николаевич, преподаватель специальных дисциплин

Семин Сергей Анатольевич, преподаватель специальных дисциплин

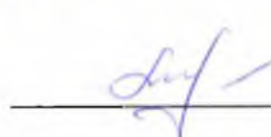
Старостин Александр Алексеевич, преподаватель специальных дисциплин

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией преподавателей специальности УГС
Информатика и вычислительная техника и Информационная
безопасность (09.02.06, 10.02.04)

Протокол № 11 от «01» 06 2023 г.

Председатель ЦК:  Е.А. Еремина

Внутренний рецензент:  Е.В. Лялина, методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.04. Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

При реализации программы могут применяться дистанционные образовательные технологии с применением электронного обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 1,2,8	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	170
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	138
<i>Самостоятельная работа</i>	10
промежуточная аттестация: зачет (3;5;7 семестры) дифференцированный зачет (4;6;8 семестры)	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		
	2 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	12	
	1.Т.Б.Кросс-1000м.	2	
	2.Низкий старт. Кросс 1500 м. Футбол.	2	
	3.Зачет -100м. Футбол.	2	
	4.Зачет - 400м. Футбол.	2	
	5.Граната -зачет. Кросс-2000 м. Футбол.	2	
	6.Кросс 2000м.-зачет. Футбол.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение домашнего задания.		
Тема 2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Высокий старт. Кросс-3 км.	2	
	2.Распределение сил. Кросс-4 км.	2	
	3.Кросс-3 км. зачет. Итоги.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Круговая. Подтягивание-зачёт. Волейбол.	2	
	2.Круговая. Отжимание-зачёт. Волейбол.	2	
	3.Круговая. Канат-зачет.Волейбол.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		

Военно-прикладная Физическая подготовка	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Упражнения на снарядах. Волейбол.	2	
	2.Зачёт на перекладине и брусках. Волейбол.	2	
	3.Зачёт.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
2 курс 2 семестр			
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	12	
	1.Т.Б. Скользящий шаг.	2	
	2.Лыжные ходы и переходы.Бег 2км.	2	
	3.Повороты и торможения. Бег 4км.	2	
	4.Спуски и подъёмы. Бег 5км.	2	
	5.Лыжные приёмы.Бег 5км.	2	
	6.Зачет по лыжам. Итоги.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:	2	
	Катание на лыжах, в свободное время.		
Тема. 6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	8	
	1.Т.Б. Тренажерный зал. Баскетбол.	2	
	2.Круговая. Тренажерный зал. Баскетбол.	2	
	3.Круговая. Тренажерный зал. Баскетбол.	2	
	4.Тренажерный зал зачет. Баскетбол-зачёт.Итоги	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		
Тема. 7.	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	8	

Плавание.	1.Т.Б. «Кроль на груди и спине».	2	
	2. «Кроль на груди и спине».	2	
	3.Старт и повороты.Тренировка-400м.	2	
	4.Старт и повороты.Зачет-100м.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:	2	
	Имитация движений ног, рук. Свободное плавание.		
Тема 8. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Граната-зачет. Футбол.	2	
	2.Кросс 2000м-зачёт. Футбол.	2	
	3. Дифференцированный зачёт.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
	Всего:	64	
	3 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	12	
	1. Т.Б. Кросс-1000м. Футбол	2	
	2. Низкий старт. Кросс 1500м.Футбол.	2	
	3. Зачет 100м.Футбол.	2	
	4.Зачет 400м. Футбол.	2	
	5.Зачет 1000м. Футбол.	2	
	6.Метание гранаты-зачет. Футбол.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2. Кроссовая подго- товка	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	4	
	1.Высокий старт. Кросс-3 км.	2	
	4.Кросс-3 км. зачет. Итоги.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Упражнения на снарядах. Футбол.	2	
	2.Упражнения на снарядах.Футбол.	2	
	3.Зачёт на снарядах.Футбол.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4. Общая физическая подготовка Военно-прикладная Физическая подготовка	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Борьба. Подтягивание-зачёт. Волейбол.	2	
	2.Борьба. Отжимание-зачёт. Волейбол.	2	
	3.Борьба. Канат-зачет Волейбол.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
	3 курс 2 семестр		
Тема 5. Лыжная подготовка (или конькобежная подготовка)	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	12	
	1.Т.Б. Лыжные ходы и переходы. Коньки. Передвижение, разгон, торможение	2	
	2.Лыжные ходы и переходы.Передвижение 3км. Коньки. Техника катания на коньках.	2	
	3Лыжные ходы и переходы.Передвижения 3-4км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2	
	4.Повороты и торможения.Передвижение 4км. Коньки. Тактика бега по дистанции.	2	
	5Спуски и подъёмы. Передвижение 5 км. Коньки. Тактика бега по дистанции. Подвижные игры.	2	
	6.Зачет по лыжам. Итоги.	2	

	Коньки. Зачет по дистанции. Подвижные игры.		
	Примерная тематика самостоятельной работы:	2	
	Катание на лыжах, коньках в свободное время.		
Тема 6. Атлетическая гимнастика и спортивные игры.	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Тренажерный зал. Футбол.	2	
	2.Круговая. Тренажерный зал.Футбол	2	
	3.Тренажерный зал зачет.Футбол.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 7. Гимнастика и спортивные игры.	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	8	
	1.Т.Б. Упражнения на снарядах. Волейбол.	2	
	2.Упражнения на снарядах. Волейбол.	2	
	3.Комбинации упражнений-зачет. Волейбол	2	
	4. Дифференцированный зачет.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
	Всего:	54	
	4 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	12	
	1.Т.Б. Кросс-1000м.	2	
	2.Низкий старт. Кросс 1500 м.Футбол.	2	
	3.Зачет на-100 м.Футбол.	2	
	4.Зачет на-400м.Футбол.	2	
	5.Граната-зачет.Кросс-2000 м.Футбол.	2	
	6.Кросс 2000м.-зачет.Футбол.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2. Общая физическая подготовка Военно-прикладная Физическая подготовка	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	8	ОК 8 ЛР 1,2,8
	1.Т.Б.Отжимание-зачёт. Волейбол	2	
	2.Лазание по канату-зачет. Борьба. Волейбол.	2	
	3.Прыжки через козла-зачет. Борьба. Волейбол	2	
	4.Круговая-зачет.Волейбол	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Упражнения на снарядах. Волейбол.	2	
	2. Комбинации упражнений-зачет. Волейбол	2	
	3. Зачёт	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
		Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	
4курс 2семестр			
Тема 1. Лыжная подготовка (или конькобежная подготовка)	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	8	
	1.Т.Б. Коньки. передвижение по прямой.	2	
	2.Разгон и торможение. Бег до 4км.	2	
	3.Восьмерки.Тактика бега по дистанции.	2	
	4.Зачет-юноши 1000 м; девушки 500 м.Игры.	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:	2	
		Катание на лыжах, коньках в свободное время.	
Тема 2. Атлетическая гимнастика и спортивные	Содержание учебного материала.		ОК 8 ЛР 1,2,8
	Практические занятия:	8	
	1.Т.Б. Тренажерный зал. Футбол.	2	

игры.	2.Жим лежа-зачет. Футбол.	2	
	3.Комплекс упражнений-Зачёт.Футбол.	2	
	4..Дифференцированный зачёт	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
	Всего:	42	
		Самостоятельная работа	10
ИТОГО		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проводится в универсальном спортивном зале, в тренажёрном зале. На открытом стадионе широкого профиля; оборудованным раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т. п.).

Для военно-прикладной подготовки: лазерный тир, полоса препятствий, тапматы или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бешаева А.А. Физическая культура. Издательский центр «Академия» 2018г.
2. Физическая культура: учебник для студентов среднего Ф505 профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.П. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 13 издательство Издательский центр «Академия», 2013 г.
3. Здоровый человек и его окружение: учебник для студентов учреждений среднего медицинского профессионального образования О.В. Сивогалова, В.Р. Кугма, И.О. Печерей. Издательский центр «Академия» 2014г

Дополнительные источники:

4. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194; URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077> (дата обращения: 08.11.2018).
5. Педагогическое мастерство учителя физической культуры, Жабиков В.Е., Жабакова Т.В., 2016
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, написание реферата.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши)

	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с собственным весом. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники бега на дистанции 300-500 метров без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени. Плавание. Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. 4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе - начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	---