Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиНР
_____ А.В. Лейфа
«08» 06. 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем
Квалификация выпускника – техник по защите информации
Год набора 2020
Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7
Зачёт 3,4,5,6 семестр
Дифференцированный зачет 7 семестр
Практические занятия 160 (час)
Промежуточная аттестация 8 (час.)
Общая трудоемкость дисциплины 168 (час)

Составитель: Лубянова Н.С.

2020 г

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1551

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК социально – экономических дисциплин
«12» 09 2020 г., протокол № 9
Председатель ЦМК _____ А.А. Петайчук

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
_____ А.А. Санова
«04» 06 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотеки
_____ О. В. Петрович.
«04» 06 2020г.

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки, читается в 3,4,5,6,7 семестрах, в объеме 168 ч.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 курс 3 семестр	**32**	
Основы здорового образа жизни – Интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	**2**	*1*
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Интерактивный урок **Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты**	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	2
	2 Низкий старт: бег по - прямой. Специальная физическая подготовка. (Далее СФП)	2	
	3 Специальные беговые упражнения. Низкий старт: финиширование. СБУ **(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)**	2	
	Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег *Рубежный контроль: бег 100 м.*		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	2
	2 Техника высокого старта и стартового ускорения. СБУ, СФП.	2	
	3 Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
	Рубежный контроль: бег 3000 м.		
Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1 Метание гранаты с места. ОФП**,** СФП.	2	*2*
	2 Метание гранаты с бросковых шагов (скрестный шаг).	2	
	Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.		
Раздел 2	**Баскетбол**		
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	
	2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в кольцо.	2	
	3 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2	
	4 Штрафной бросок. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2	
	Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.		
Тема 2.2	Содержание учебного материала		
Техника и тактика игры в нападении	1 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	*2*
	2 Передача мяча в тройках в движении. Отвлекающие действия игрока.	2	
	3 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом		
	Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий		
	Промежуточная аттестация	**2**	
	Итого:	***32***	

		2 курс 4 семестр	**42**	
Раздел 3	**Волейбол**			
Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача.	2	*2*
	2	Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	3	Выполнение верхней и нижней передачи на технику.	2	
	4	Обучение верхней, нижней подачи.	2	
	5	Учебная игра.	2	
	6	Учебная игра	2	
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)			
Тема 3.2 Техника и тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Прием подачи, нижний прием	2	*2*
в волейбол в защите	2	Прием подачи, верхний прием	2	
	3	Техника блокирования.	2	
	4	Техника блокирования по номерам	2	
	5	Техника нападающего удара.	2	
	6	Учебная игра	2	
			2	
	Рубежный контроль: подача на результат.			
Раздел 4.	**Легкая атлетика**			
Тема 4.1 **Бег на средние дистанции**	Содержание учебного материала			
	1	Кроссовая подготовка.	2	*3*
	2	Специальные беговые упражнения.	2	
	3	Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	4	Техника бега по дистанции, СБУ	2	
	5	Высокий старт,	2	
	6	Бег быстрым прорывом	2	
	7	Кроссовая подготовка	2	
	8	Специальные беговые упражнения, кросс		
	Рубежный контроль. бег 100м..кросс 3000м			
	Промежуточная аттестация		**2**	
		Итого:	**42**	
		3 курс 5семестр	**38**	
Раздел 5.	**Легкая атлетика**			
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала			
	1	Низкий старт:	2	*3*
	2	выход со старта.	2	
	3	Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	4	Техника бега по дистанции, СБУ	2	
	5	Высокий старт,	2	
	6	бег быстрым прорывом.	2	

	7 8	Бег на результат : 30 м. Выход с низкого старта на 100 м.	2	
	Рубежный контроль: бег 100 м.			
Тема 5.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	1 2 3 4 5 6	Техника бега на средние дистанции. бег по виражу. Кросс. СБУ, СФП. Техника финиширования. СБУ, СФП. Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения, кросс	2 2 2 2 2	*2* *3*
	Рубежный контроль: бег 3000 м.			
Раздел 6	**Волейбол**			
Интерактивный урок **Тема 6.1 Техника игры в волейбол**	Содержание учебного материала			
	1 2 3 4 5 6 7 8	Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача. Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача Тактическая подготовка игры в волейбол. Выполнение верхней и нижней передачи на технику Обучение верхней, нижней подачи Контроль выполнения передач над собой Учебная игра **(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)**	2 2 2 2 2	*3*
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)			
	Промежуточная аттестация		**2**	
			38	
	3 курс 6 семестр		**56**	
Тема 6.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Прием подачи. Техника блокирования. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении Прием подачи по номерам Техника блокирования в зонах. Техника нападающего удара. Техника наподдающего удара в номера Тактика игры в нападении Учебная игра	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	*2*
Раздел 7	**Легкая атлетика**			
Тема 7.1 Бег на средние	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения	2	*2*

дистанции	2 3	Бег с препятствиями Специальные беговые упражнения, сдача норм. 30 м	2 2	
	Рубежный контроль: бег 100м, кросс 3000 м.			
Интерактивный урок **Тема 7.2 Эстафетный бег**	Содержание учебного материала			
	1 2 3	Техника передачи эстафетной палочки Техника старта на этапах эстафетного бега Бег по виражу. **(урок интерактивный – урок ролевой игры)**	2 2 2	*2*
Раздел 8	**Волейбол**			
Интерактивный урок **Тема 8.1 Техника игры в волейбол**	Содержание учебного материала			*3*
	1 2 3 4	Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача Подача меча различными способами. Учебная игра. **(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)**	2 2 2 2	
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)			
Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование технических приемов **(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)** Тактические действия при игре в волейбол.	2 2	*2*

	Рубежный контроль: подача на результат.		
Раздел 9	**Легкая атлетика**		
Тема 9.1 **Бег на средние дистанции**	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега на длинные дистанции. 2 Техника бега на длинные дистанции 3 Кроссовая подготовка 4 Кроссовая подготовка	2 2 2 2	*2*
	Рубежный контроль: бег 100 м, кросс 2000м		
Интерактивный урок **Тема 9.2** **Эстафетный бег**	Содержание учебного материала		
	1 Техника передачи эстафетной палочки **(ролевая игра)** 2 Техника старта на этапах эстафетного бега *3* Передача эстафетной палочки в коридоре	2	*2*
	Рубежный контроль: техника передачи эстафетной палочки в коридоре 10 метров		
	Промежуточная аттестация	**8**	
	Всего:	**168**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1.- Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3.- продуктивный (планирование или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

ФОО / Методы	Самостоятельная работа	Практические занятия
Ролевая игра		Тема 7.2 Техника и тактика игры в нападении Тема 9.2 Эстафетный бег
Урок разборки конкретных ситуаций	Тема 6.1 Техника и тактика игры	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты Тема 6.1 Техника и тактика игры Тема 8.1 Техника игры в волейбол Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оснащение:

спортивный зал: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, гандбольная, скамья гимнастическая (20шт.), табло спортивное (2 шт.),
комплект баскетбольных щитов, крепёж для установки гимнастических снарядов, перекладина съёмная (14шт.), брусья съёмные (8шт.), ворота (2шт.), столы для настольного тенниса (3шт.), спортивный инвентарь в кол-ве 135 наименований на сумму балансовой стоимости 1228480,71 руб. (тренажёры, спирометры, тренажёры для развития рук, лыжи беговые, ботинки лыжные гантели, гребной тренажёр, сидячий тренажёр для подтягивания, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных, штанги, грифы для штанги

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия: S=7500 кв.м. (беговые дорожки, футбольное поле;

площадки для баскетбола, волейбола; гандбола; гимнастический городок, оборудованный брусьями, турниками, шведскими лестницами, тренажёрным комплексом, скамейками), с элементами полосы препятствий: «Лабиринт», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломам», «Забор с наклонной доской» оборудованный поперечными брусками для облегчения прохождения препятствия – ширина 25м., длинна 135м.**;**

полоса препятствий:

1) линия начала полосы;

2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;

3)ров шириной по верху 2м и глубиной 1м.;

4) лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5м);

5) забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м и шириной 0,25 - 0,3м.;

6) разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2х0,2м); первый - длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом 135° (длина от начала изгиба - 2,8м); разрывы между отрезками палок - 1м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7) разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней - 0,8;1,2;1,5;1,8м, расстояние между ними - 1,2м, у высшей ступени - наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний - размером 1х0,4м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5х0,6м, на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м.;

9) траншея (одиночный окоп) глубиной 1,5м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат.

Стрелковый тир:

- электронный стрелковый тир «Рубин» (сертификация МВД: сертификат соответствия МВД № RU.0001.H00648);

- зона ограждения и стрелковая площадка (40х25м) из 5 стрел-ковых мест размером 1х1 м, расположенных в одну линию на расстоянии 4м.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433532

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437146

Дополнительная литература

1. "Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/439006

3. Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01 ;Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений

полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем»/ АмГУ, ФСПО; сост. Н. С. Лубянова. – Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2018.- 20 с. Режим доступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные умени	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол.
Усвоенные знания	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	реферат
- основы здорового образа жизни	
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 7-ой семестр.

Промежуточная аттестация:

Перечень контрольных точек к зачету /дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1.Легкая атлетика: - бег на дистанцию 30 м (сек.)	2	3	4	5	2	3	4	5
	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
-бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	120	90	100	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	17	20	18	20	25	30
- бег на дистанцию 1000 м (девушки),2000 м (юноши) (мин., сек.)	5.30	5.25	5.15	5.00	8.40	8.30	8.20	8.10

2. Волейбол - техника перемещений; -техника верхней и нижней передачи; -техника наподдающего удара; -техника блокировки; -техника подачи; -тактические действия игроков в защите и нападении;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.
- изучение правил игры, жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры, показать жесты судей.
3. Баскетбол -техника перемещений; -техника передачи мяча; -техника броска мяча в кольцо; -изучение правил игры, жесты судей; -тактика игры в нападении и защите.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.