

Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова"  
**МОСКОВСКИЙ ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура**  
для 2-4 курса

**код, специальность:**

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

**квалификация:**

техник по защите информации

Москва  
2018

**СОГЛАСОВАНА:**  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
«Физической культуры»

Протокол № 1

от «31» августа 2018 года  
Председатель предметной  
(цикловой) комиссии



**К.В. Стасевич**

Подпись

Инициалы Фамилия

Разработана на основе федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования по  
специальности:  
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем  
Квалификация: техник по защите информации

Заместитель директора по учебной работе



**Д.А.Клопов**

Подпись

**УТВЕРЖДЕНА:**

Директор техникума



**А.В.Чурилов**

Подпись

**Составители (авторы):** Андрюков А.В., преподаватель физической культуры МПТ ФГБОУ  
ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова, Карпинский А.А., преподаватель физической культуры МПТ  
ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ

**Рецензент:** \_\_\_\_\_

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем**

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### *знать:*

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

### *уметь:*

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

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	168	часов
Включая:		
Обязательная аудиторная нагрузка	168	часов
Самостоятельная работа		
<b>ВСЕГО</b>	<b>168</b>	<b>часов</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
теоретические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	
3 - 8 семестр - дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

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>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	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>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		

<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<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 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Зачет (зачетное занятие)</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</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>	10	

движении, ведение – 2 шага – бросок	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>2</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	



технике верхней и нижней передач двумя руками	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>8</b>	ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	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>8</b>	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	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. Прием 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>28</b>	
<b>Тема 5.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 8
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	28	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Зачет (зачетное занятие)</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Подготовка к ГТО	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>ОК 8</b>
	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>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

- **Спортивный зал**

Оборудование:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

- **Тренажерный зал общефизической подготовки**

Оборудование:

- тренажер турник-брусья -пресс-1
- тренажер гребная тяга независимова-1
- многофункциональный силовой тренажер-2
- стойка под штангу-1
- пресс-машина - 2
- тренажер «наездник райдер»-1
- тренажер «жим ногами» - 1
- тренажер «сгибание- разгибание ног» комбинированный-1
- тренажер «Гиперэкстензия»-1
- скамья- стойка для жима штанги лёжа-1
- велотренажёр - 3
- тренажер для развития мышц задних дельт. спины и трапеции (3-х позиционная мультистанция) - 1
- тренажер «гребная тяга с упором на грудь»-1
- тренажер «римский стул»-1
- скамья для прессы-2
- тренажер для икроножных мышц-1
- тренажер для мышц голени-1
- скамья универсальная атлетическая-1
- эллиптический тренажер-1
- тренажер «Гак машина»-1
- силовая рама (стойка для приседаний)-1
- тренажер «жим ногами рычажный»-1
- тренажер «беговая дорожка»-1

- **Открытый стадион широкого профиля**

## Оборудование:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мобильная полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур.

### •Раздевалки

Шкафчики, скамейки

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>I</b>	<b>Основные источники</b>
1.1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2017 <a href="https://znanium.com/catalog/product/1028835">https://znanium.com/catalog/product/1028835</a>
1.2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017 <a href="https://www.book.ru/book/931285">https://www.book.ru/book/931285</a>
<b>II</b>	<b>Электронные ресурсы</b>
2.1	<a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2.2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).
2.3	<a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
2.4	<a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
<b>III</b>	<b>Электронно библиотечная система (ЭБС)</b>
3.1	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
3.2	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
3.3	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
3.4	<a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a>
<b>IV</b>	<b>Профессиональные базы данных и справочные системы</b>
4.1	Федеральная служба государственной статистики - <a href="https://rosstat.gov.ru/">https://rosstat.gov.ru/</a>
4.2	Наукометрическая и реферативная база данных SCOPUS - <a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
4.3	Информационно-справочная система "КонсультантПлюс"

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в конце каждого семестра другой формой контроля

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Применять знания в своей профессиональной деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>дифференцированный зачет</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p> <p>дифференцированный зачет</p>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
Более 90	5	отлично
от 70 до 89	4	хорошо
от 50 до 69	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

Разработчик(и): Н.Е Ключник, преподаватель ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

Эксперт(ы):