

Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе



И.А. Овчинникова

« 14 » 05 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И
СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

для специальности

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных
систем

г. Смоленск, 2025 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и
телекоммуникационных дисциплин
Протокол № 11 от « 14 » 05 2025 г.
Председатель МК Т.В. Ващенко

СОГЛАСОВАНО

Тренер высшей категории
МБУ СШ №2
О.В. Ануфриев
« 14 » 05 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист О.Г. Ряска
« 14 » 05 2025 г.

Составитель: Шмаленюк С.А.- преподаватель высшей квалификационной категории
СКТ (Ф) СПбГУТ

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. №1551 (ред. от 03.07.2024 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	Страницы
1. Паспорт рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17
Приложение 1	
Приложение 2	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью образовательной программы (ОП) СКТ(ф)СПбГУТ, разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам ее освоения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции:

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

В результате освоения дисциплины студент должен усвоить знания и освоить умения:
в обязательной части:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 - применять рациональные профессиональные приемы двигательных функций в деятельности; У 3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	З 1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2 - основы здорового образа жизни; З 3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З 4 - средства профилактики перенапряжения

в вариативной части:

У 4 - организовывать работу коллектива и команды;

У 5 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

З 5 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах		
	Очная форма обучения		
	Обязательная часть	Вариативная часть	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164	36	200
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164	-	164
в том числе: лекции	2		2
практические занятия	162*	-	162*
Самостоятельная работа студента (всего) в том числе: изучить технику упражнений по различным видам спорта; разработать комплексы упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости; изучить правила игры по различным видам спорта; подготовиться к тестовым заданиям по дисциплине физическая культура.	-	36	36
Промежуточная аттестация: 3,5 семестры – другая форма (ответы на вопросы и сдача нормативов), 4, 6, 7 семестр – дифференцированный зачет (тестирование)	10*	-	10*

*Промежуточная аттестация в 3-7 семестрах проводится за счет часов, отведенных на практические занятия

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах		Осваиваемые компетенции
		Обяз.	Вар.	
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (СОЖ) (4 ч)	2	2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности 4 ч	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		ОК 08
	Самостоятельная работа студента: работа с Интернет-ресурсами по изучению самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	-	2	
	Раздел 2. Легкая атлетика (43 ч)	36	7	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. 14 ч	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места Практические занятия Техника безопасности на занятиях 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 прыжка в длину с места, контрольный норматив	12	-	ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику низкого, среднего и высокого старта	-	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции 12 ч	1. Техника бега по дистанции Практические занятия 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	10		ОК 08

	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа студента: изучить технику бега на длинные дистанции		2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции Толкание ядра 17 ч	1. Техника бега на средние дистанции. Практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Обучение, закрепление и совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования. Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг, спуски, подъемы). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции (400, 800 м) Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Техника толкания ядра.	14		ОК 08
	Самостоятельная работа студента: с помощью Интернет ресурсов и дополнительной литературы изучить технику высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования и подготовиться к сдаче К.Н.		3	
	Раздел 3. Баскетбол (46 ч)	40	6	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 7 ч	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6		ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику ведения мяча, передачи и броска мяча с места и использование на практике		1	
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок 15 ч	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок	14		ОК 08
	Самостоятельная работа студента: изучить технику ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и использование на практике		1	

Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола 12 ч	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 Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10		ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу		2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 12 ч	1. Техника владения баскетбольным мячом Практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10		ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику и технику ведения баскетбольного мяча		2	
	Раздел 4. Волейбол (40 ч)	34	6	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 5 ч	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Практические занятия 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	4		ОК 08
	Самостоятельная работа студента: овладеть техникой стойки в волейболе, подачи мяча и отработка тактики игры		1	
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё 11 ч	1. Техника нижней подачи и приёма после неё Практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	10		ОК 08

	Самостоятельная работа студентов: изучить технику выполнения нижней подачи и приёма после неё, выполнять имитацию упражнения		1	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара 14 ч	1. Техника прямого нападающего удара Практические занятия Отработка техники прямого нападающего удара	12		ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику выполнения прямого нападающего удара, выполнять имитацию упражнения		2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом 10 ч	1. Техника прямого нападающего удара Практические занятия 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	8		ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить и выполнять технические элементы в волейболе		2	
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика (12 ч)	8	4	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах 12 ч	Техника выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание скоростно-силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Техника коррекции фигуры Практические занятия Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп; Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами. Круговая тренировка 5-6 станций. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом. Обучение (закрепление и совершенствование) техники выполнения комплексов упражнений акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка 5-6 станций.	8	-	ОК 08

	Самостоятельная работа студентов: изучить технику выполнения на тренажерах и со свободными весами		4	
	Раздел 6. Общая физическая подготовка (20 ч)	16	4	
Тема 6.1 Развитие физических качеств 20 ч	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной направленности. Практические занятия Развитие физического качества – быстроты, быстроты реакции и скоростных качеств, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – силы, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – выносливости и ее видов, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – гибкости и подвижности в суставах, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – координации и ловкости, путем выполнения физических упражнений. Выполнение контрольных нормативов.	16	-	ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: выполнять комплексы упражнений на различные группы мышц путем выполнения физических упражнений различной направленности.		4	
	Раздел 7. Настольные теннис (12 ч)	8	4	
Тема 7.1 Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе 12 ч	История возникновения и развития. Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований. Судейство. Технические приемы и тактические действия Практические занятия Обучение (закрепление и совершенствование) технике перемещений игрока при сочетании ударов справа и слева, технике подачи и ее видов. Обучение (закрепление и совершенствование) техники ударов; «накат» справа и слева, «срезка» справа и слева, подрезки справа и справа.. Свободная игра на столе. Учебная игра по парам. Учебная игра на счет из одной, трех партий; игра разными ударами по элементам в сочетании, на счет, с форой, с разными партнерами.	8		ОК 08

	Самостоятельная работа студентов: изучить технику подач, передач, ударов в настольном теннисе. Изучить правила игры 1 X 1; 2 X 2. Подготовить комплекс на развитие быстроты реакции.	-	4	
	Раздел 8. Подготовка к ГТО (13 ч)	10	3	
Тема 8.1 Подготовка к ГТО 13 ч	Развитие скоростных качеств. Бег на 100 метров (сек). Развитие выносливости. Бег на 2 км (мин,сек) или на 3 км (мин, сек). Развитие силы и силовой выносливости. 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) Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Развитие скоростно - силовой выносливости. Прыжок в длину с разбега (см), или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Развитие силовой выносливости. Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин). Развитие ловкости и силы. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г. (м) Практические занятия Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности Самостоятельная работа студентов: изучить технику выполнения упражнений комплекса ГТО и подготовиться к сдаче нормативов	10		ОК 08
Промежуточная аттестация - 3, 5 семестры другая форма (ответы на вопросы и сдача нормативов)		4	-	
Промежуточная аттестация – 4, 6, 7 семестры дифференцированный зачет (тестирование)		6	-	
Итого		164	36	
Всего		200		

Распределение по семестрам учебной нагрузки с преподавателем
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, специальность 10.02.04 Обеспечение
информационной безопасности телекоммуникационных систем

2025 год

Тема	2 курс		3 курс		4 курс	Общее кол-во часов
	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)	2	-	-	-	-	2
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности (лекции)						2
Раздел 2. Легкая атлетика	10	8	6	6	6	36
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места					-	12
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции						10
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Толкание ядра						14
Раздел 3. Баскетбол	10	12	6	6	6	40
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места						6
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок						14
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола						10
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом						10
Раздел 4. Волейбол	6	6	6	6	10	34
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками						4
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё						10
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара						12
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.						8
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	-	-	4	4	-	8

Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах						8
Раздел 6. Общая физическая подготовка	2	4	4	4	2	16
Тема 6.1 Развитие физических качеств						16
Раздел 7. Настольный теннис	-	4	-	-	4	8
Тема 7.1 Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе						8
Раздел 8. Подготовка к ГТО	-	4	-	4	2	10
Тема 8.1 Подготовка к ГТО						10
Промежуточная аттестация в 3, 5 семестрах – другая форма аттестации (ответы на вопросы и сдача нормативов)	2	-	2	-	-	4
Промежуточная аттестация в 4, 6, 7 семестрах – дифференцированный зачет (тестирование)	-	2	-	2	2	6
Общее кол-во часов по семестрам	32	40	28	32	32	164

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, раздевалки.

Спортивное оборудование:

Скамейка гимнастическая – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 7 шт.

Антенны волейбольные – 2 шт.

Карман для антенн волейбольных – 2 шт.

Маты – 8 шт.

Перекладина – 1 шт.

Скакалка – 5 шт.

Ядро – 8 шт.

Стол теннисный – 3 шт.

Ракетка п/п “НО15” – 10 шт.

Мяч футбольный WINNER – 1 шт.

Мяч волейбольный MIKASA SV – 3р.5 – 2 шт.

Мяч волейбольный MIKASA MVA 330 №5 -3 шт.

Мяч баскетбольный TF 500 №6 – 2 шт.

Мяч баскетбольный SPALDING TF-500 № 7 Composite (PB) 64-512 – 3 шт.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений)

Локальная сеть с выходом в Интернет, 1 Гб/сек.

СБ INTEL CELERON 1700 MNz – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке.
6. Шевко, Е.В. Физическая культура. Лапта; учебное пособие для спо / Е.В. Шевко. --- Санкт—Петербург: Лань, 2025, --- ISBN 978-5-507-51428-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система . – URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> – Режим доступа: для авториз. Пользователей
7. Яковлев, Б.П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни: учебное пособие для спо/ Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450791> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Для студентов

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> .
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49501>
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке.
6. Яковлев, Б.П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни: учебное пособие для спо/ Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450791>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Для студентов

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Электронные ресурсы

1. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р (ред. От 17.12.24 г.) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года] — электронный ресурс — режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>
2. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.09.2021 г. №1661(ред. от 21.12.24.)
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: www.olympic.ru

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 33 - средства профилактики перенапряжения 34 – основы здорового образа жизни 35 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разяснять понятия «здоровый образ жизни». Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); У4 - организовывать работу коллектива и команды; У5 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Демонстрировать умения выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	Проведение своего комплекса зарядки в группе. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений студента. Проведение мероприятия. Промежуточная аттестация (3, 5, семестр) в виде другой формы аттестации (тестирование и сдача нормативов), 4,6,7 семестр - дифференцированного зачета

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
Уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); У4 - организовывать работу коллектива и команды; У5 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Практические занятия: Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Толкание ядра. Прыжки в длину и высоту. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе. Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе. Техническая подготовка в настольном теннисе. Тактическая подготовка в настольном теннисе. Атлетическая гимнастика. Сущность и содержание Профессионо-прикладной физической подготовки в достижении профессиональных результатов. Техническая подготовка к ГТО
Знать: З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З3 - средства профилактики перенапряжения З4 – основы здорового образа жизни З5 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места Тема 2.2 Бег на длинные дистанции Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Толкание ядра Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении ведение – 2 шага – бросок Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Тема 6.1 Развитие физических качеств Тема 7.1 Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе Тема 8.1 Подготовка к ГТО
Самостоятельная работа	Тематика самостоятельной работы: Подготовка к практическим занятиям, изучение техники упражнений по различным видам спорта; разработка комплексов упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости; изучение правил игры по различным видам спорта; подготовка к сдаче контрольных нормативов и тестовым заданиям

Лист изменений рабочей программы

Содержание изменения, страница рабочей программы	Дата и номер протокола заседания МК	Основание для внесения изменения