

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич

Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации

Дата подписания: 04.12.2025 14:21:24

Уникальный программный ключ:

33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

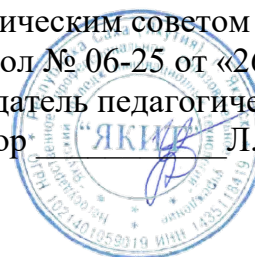
УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

(протокол № 06-25 от «26» июня 2025)

Председатель педагогического совета

Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



### **Рабочая программа дисциплины**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

**ППССЗ по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Объем дисциплины - 184 час.**

Якутск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

|                                                       |                                                                                                                        |                                    |                                                |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Разработчики</b><br>рабочей<br>программы:          | НПОУ «ЯКИТ»<br><hr/> (место работы)                                                                                    | Преподаватель<br><hr/> (должность) | Берестенкова А.И.<br><hr/> (инициалы, фамилия) |
| <b>Обсуждено</b> на заседании<br>Отделения ЮиПД       |                                                                                                                        | «01» июня 2025 г.                  | протокол № 62-25                               |
| Председатель<br>отделения                             | Зав. отделения<br>                    |                                    | Д.А. Зайцева                                   |
| <b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета  |                                                                                                                        | «24» июня 2025 г.                  | протокол № 06-25                               |
| Председатель<br>методического<br>совета               | Директор НПОУ «ЯКИТ»<br>Цой Л.Н.<br> |                                    | «24» июня 2025 г.                              |
| Заместитель<br>директора по<br>методической<br>работе |                                     | Д.А. Зайцева                       | «24» июня 2025 г.                              |

| п/п | Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления | Решение отделения |            | Подпись –зав. отделения                                                               | Фамилия И.О. зав. отделения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|     |                                                                       | дата              | Протокол № |                                                                                       |                             |
| 1.  | Приложение № 1                                                        | 26.08.2024 г.     | № 62/1-24  |  | Зайцева Д.А.                |
| 2.  | Приложение № 2                                                        |                   |            |                                                                                       |                             |
| 3.  | Приложение № 3                                                        |                   |            |                                                                                       |                             |
| 4.  | Приложение № 4                                                        |                   |            |                                                                                       |                             |
| 5.  | Приложение № 5                                                        |                   |            |                                                                                       |                             |

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 11 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:**

ПП. Профессиональная подготовка

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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 специальности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации

межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 184 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 184 часа, из них практическая подготовка 184 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Объем часов                  |
|------------------------------------------------------|------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 184                          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 184                          |
| в том числе:                                         | -                            |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -                            |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 184                          |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>       | -                            |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | -                            |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)          | -                            |
| Промежуточная аттестация в форме                     | Зачет,<br>зачет с<br>оценкой |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                |
| Раздел 1. Физическая культура в жизни человека                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                  |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание<br>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |             |                  |
|                                                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10          | 2                |
|                                                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -           | -                |
|                                                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                  |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема 1.2<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Содержание<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | -  | - |
|                                                                                                                                               | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 | 2 |
|                                                                                                                                               | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                                                                                                                               | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| Тема 1.3<br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.   | Содержание<br>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.                                                                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                                                                                                                               | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 | 2 |
|                                                                                                                                               | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                                                                                                                               | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -  | - |
| Тема 1.4.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                                 | Содержание<br>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                               | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 | 2 |
|                                                                                                                                               | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -  | - |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | - |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
| Тема 2.1<br>Профилактика профессиональных заболеваний | Содержание<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности                                                                                                                | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.2.<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Содержание<br>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100. Бег по пересеченной местности. Челночный бег.                                                                                                                                                              | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.3.<br>Лыжная подготовка                        | Содержание<br>Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.                                                                                         |    |   |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.4.<br>Гимнастика                               | Содержание<br>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 | -  | - |
| Раздел 3. Спортивные игры                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |    | 2 |
| Тема 3.1.<br>Волейбол                                      | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры. | -  | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 20 | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | -  | - |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |    |   |
| Тема 3.2<br>Баскетбол                                      | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Передача мяча. Выполнение упражнений: Игра по правилам.                                                                                                 | -  | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 12 | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | -  | - |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |    |   |
| Тема 3.3<br>Ручной мяч                                     | Содержание<br>Техника работы с ручным мячом. Выполнение упражнений.                                                                                                                                                                               | -  | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 14 | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | -  | - |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |    |   |
| Тема 3.4<br>Футбол (для юношей)                            | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений.                                                                                                                                | -  | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 10 | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | -  | - |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |    |   |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |    |   |
| Раздел 4. Виды спорта по выбору                            |                                                                                                                                                                                                                                                   | 16 | 2 |
| Тема 4.1.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки.                                                                                                                         | -  | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 16 | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | -  | - |

|  |                                                   |            |  |
|--|---------------------------------------------------|------------|--|
|  | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | -          |  |
|  | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>184</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

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

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. 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>.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                |                                                          |                     |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практические самостоятельная<br>тестирование             | занятия,<br>работа, |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности                                            |                                                          |                     |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности                                     |                                                          |                     |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                |                                                          |                     |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                    | Самостоятельная<br>индивидуальные задания                | работа,             |
| основы здорового образа жизни                                                                                                 |                                                          |                     |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья                                                       |                                                          |                     |
| средства профилактики перенапряжения                                                                                          |                                                          |                     |