

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич

Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации

Дата подписания: 23.06.2026 10:33:16

Уникальный программный ключ:

33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

(протокол № 04-26 от «30» апреля 2026)

Председатель педагогического совета

Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



### Рабочая программа дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

#### ППССЗ по специальности

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Объем дисциплины - 186 час.

Якутск 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем. Укрупненная группа специальностей 10.00.00 Информационная безопасность.

|                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                               |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <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                                                    |                                                                                                          | «20» марта 2026 г.                                                                                            | протокол № 03-26                              |
| Председатель<br>отделения                                                                          | Зав. отделением<br><br> | Д.А. Зайцева                                                                                                  |                                               |
| <b>Рассмотрено</b> на заседании методического<br>совета<br>Председатель<br>методического<br>совета |                                                                                                          | «28» апреля 2026 г.<br><br> | протокол № 04-26<br><br>«28» апреля 2026 г.   |
| <b>Заместитель<br/>директора по<br/>научно-<br/>методической<br/>работе</b>                        |                       | Д.А. Зайцева                                                                                                  | «28» апреля 2026 г.                           |

| п/п | Прилагаемый к Рабочей<br>программе документ, содержащий<br>текст обновления | Решение отделения |            | Подпись –зав.<br>отделения | Фамилия И.О. зав.<br>отделения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|----------------------------|--------------------------------|
|     |                                                                             | дата              | Протокол № |                            |                                |
| 1.  | Приложение № 1                                                              |                   |            |                            |                                |
| 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.....                    | 5  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 10 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ПП. Профессиональная подготовка

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

ОГСЭ.04 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

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 186 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 186 часов, из них практическая подготовка 186 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Объем часов |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 186         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 186         |
| в том числе:                                         | -           |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -           |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 186         |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>       | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | -           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)          | -           |
| Промежуточная аттестация в форме                     | зачет       |

### 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.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12          | 2                |
|                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -           | -                |
|                                                                                          | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                  |
| Тема 1.2<br>Основы методики                                                              | Содержание<br>Организация занятий физическими упражнениями различной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -           | -                |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                           | направленности. 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | - |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| Раздел 3. Спортивные игры                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| 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                                                                                                                                                                                                                              | 16 | 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                                                                                                                                                                                                                              |    | 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                                                                                                                                                                                                                              | 26 | 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>186</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 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.04 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 | Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности.<br>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни | Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.<br>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.                 |