

НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО  
ученым педагогическим советом  
(протокол № 06-22 от «22» июня 2022)  
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 - 180 час.

Якутск 2022

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.

**Разработчики**

рабочей программы:

НПОУ «ЯКИТ»

Преподаватель

Берестенкова А.И.

(место работы)

(должность)

(инициалы, фамилия)

**Обсуждено** на заседании  
отделения

«08» июня 2022 г.

протокол № 30/1-22

Председатель  
отделения

Зав. отделения



Д.А. Зайцева

**Рассмотрено** на заседании научно-методической  
комиссии

«20» июня 2022 г.

протокол № 5

Председатель НМК

Заместитель директора по  
учебно-методической  
работе



«20» июня 2022 г.

Заместитель  
директора по  
учебно-  
методической  
работе



С.И. Томская

«22» июня 2022 г.

п/п	Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение ПЦК		Подпись председателя ПЦК	Фамилия И.О. председателя ПЦК
		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.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 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 ППССЗС:

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
ОГСЭ.04 Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 180 часа;

## 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)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	180
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	180
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		28	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание 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	6	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 1.2 Основы методики	Содержание Организация занятий физическими упражнениями различной	-	-

самостоятельн ых 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	6	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 1.3 Психофизиоло гические основы учебного и производствен ного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособн ости.	Содержание Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	-	-
	Практические занятия	6	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональ ной деятельности специалиста.	Содержание 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		48	2

Тема 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание 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. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание 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. Лыжная подготовка	Содержание 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. Гимнастика	Содержание 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		90	2
Тема 3.1. Волейбол	Содержание 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	26	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Передача мяча. Выполнение упражнений: Игра по правилам.	-	-
	Практические занятия	26	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.3 Ручной мяч	Содержание Техника работы с ручным мячом. Выполнение упражнений.	-	-
	Практические занятия	24	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.4 Футбол (для юношей)	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений.	-	-
	Практические занятия	16	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Раздел 4. Виды спорта по выбору		12	2
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки.	-	-
	Практические занятия	12	2
	Самостоятельная работа	-	-

	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>180</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)**

#### Медиа материалы

1. Мгновения спорта // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — [https://youtu.be/E\\_37pfzPtH0](https://youtu.be/E_37pfzPtH0)

2. Спорт страны Советов (1979) // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/O2oapCHh3bA>

3. «ГТО. Школьные годы». Специальный репортаж // Матч ТВ — <https://youtu.be/5wY1U5JNKGY>

4. Как устроен спорт в России // Academy Rugby Centre — <https://youtu.be/sXqRu4bh3hQ>

5. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E>

6. Баскетбол. Ведение мяча в движении // Физическое воспитание — [https://youtu.be/LJrj\\_ztHJWg](https://youtu.be/LJrj_ztHJWg)

7. Баскетбол. Ведение мяча на месте // Физическое воспитание — <https://youtu.be/uI6lXRyKmAk>

8. Баскетбол. Передача мяча двумя руками в движении // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bPGtRsIndGI>

9. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — <https://youtu.be/FRFANcFeGwc>

10. Баскетбол. Стойки и перемещения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/tra2Pp5CydA>

11. Метание малого мяча с места в вертикальную цель // Физическое воспитание — <https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo>

12. Метание малого мяча с места на дальность // Физическое воспитание — <https://youtu.be/8XkOnHPIN3s>

13. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега // Физическое воспитание — <https://youtu.be/PInqAWv62jA>
14. Техника прыжка в высоту с разбега // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bZnyUu2KbQQ>
15. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами // Физическое воспитание — <https://youtu.be/jiWFcnjTnhM>
16. Техника прыжка в длину с разбега // Физическое воспитание — [https://youtu.be/DDlx1mcB\\_kw](https://youtu.be/DDlx1mcB_kw)
17. Игры на улице для детей // Мамина Школа — [https://youtu.be/QcsJpn\\_E5-U](https://youtu.be/QcsJpn_E5-U)
18. Обучение технике бега на 30 м с высокого старта // Физическое воспитание — <https://youtu.be/NhAR9mqUqMM>
19. Обучение технике бега с высокого старта с опорой // Физическое воспитание — <https://youtu.be/CSnk3PFyUi4>
20. Обучение технике ходьбы // Физическое воспитание — <https://youtu.be/nw5xNOs7FN4>
21. Подвижные игры с конструктором // Мамина Школа — <https://youtu.be/YTXjWYi7iKA>
22. Подвижные и игры в детском саду. Часть 2 // Мамина Школа — [https://youtu.be/iMfBsz\\_0y-Y](https://youtu.be/iMfBsz_0y-Y)
23. Подвижные игры в детском саду. Часть 1 // Мамина Школа — <https://youtu.be/ObH2SxrAr7c>
24. Игры с координационной лестницей // Мамина Школа — <https://youtu.be/Pw9hLqBmnDw>
25. Обучающие игры в спортивном зале // Мамина Школа — <https://youtu.be/n16fih6RtlA>
26. Игры для прогулки. Часть 1 // Мамина Школа — <https://youtu.be/L8bSHttQP4I>
27. Игры на свежем воздухе. Часть 2 // Мамина Школа — <https://youtu.be/dcWYuCfCNXk>
28. Подвижные игры для школьников // Мамина Школа — <https://youtu.be/jnr68-EXPTU>
29. Игры со скакалкой. Мамина школа. ТСВ // Мамина Школа — [https://youtu.be/kBuyIkYuw\\_E](https://youtu.be/kBuyIkYuw_E)
30. Йога для детей // Мамина Школа — <https://youtu.be/yPy3sO0Pt5s>
31. Резиночки: правила любимой игры // Мамина Школа — [https://youtu.be/BNdaIup\\_o8M](https://youtu.be/BNdaIup_o8M)
32. Спортивный комплекс «Ранний старт» // Мамина Школа — <https://youtu.be/cdvn1D28qeo>

33. Имидж судьи // Referypro — <https://youtu.be/1PWc1I9fYqA>
34. Как стать судьёй // Referypro — <https://youtu.be/1fRZNdFPd4U>
35. Официальная жестикуляция // Referypro — <https://youtu.be/QeHURYGwhh8>
36. Водные и подводные виды спорта // Наука 2.0 — <https://youtu.be/46RCkF1IhbM>
37. Занятия в бассейне с 3-х лет // Мамина Школа — <https://youtu.be/o9M8sScC8n8>
38. Адаптация или «перестройка» организма во время тренировки // Trener Zaysev — <https://youtu.be/v3NXhdx4eGM>
39. Механизмы развития утомления // Trener Zaysev — <https://youtu.be/1hiiTucU2OA>
40. Нарушение осанки и плоскостопие // InternetUrok.ru — <https://youtu.be/JF3PkGG4rLg>
41. Особенности телосложения // В НАТУРАШКУ — <https://youtu.be/UCilfQ71Q3w>
42. Спортивная антропология. // НаукаPRO — <https://youtu.be/0PUfYBCD7-0>
43. Тренировка силы, скорости, выносливости и мышечных объёмов // Trener Zaysev — <https://youtu.be/bB4kPI1gbmo>
44. Обратная сторона ЗОЖ // Наука 2.0 — <https://youtu.be/GhYzV3gomPU>
45. Сохранение и укрепление здоровья // InternetUrok.ru — <https://youtu.be/mALSKGnCW8E>
46. Витамины // Наука 2.0 — <https://youtu.be/nmI4YNkzr84>
47. Диета или культура питания? // В НАТУРАШКУ — <https://youtu.be/AYencfBkGrE>
48. Здоровое питание. // Наука 2.0 — <https://youtu.be/PNa5NpmUz6w>
49. Сжигание жиров // В НАТУРАШКУ — [https://youtu.be/3UG-B\\_NKuHs](https://youtu.be/3UG-B_NKuHs)
50. Испытание бессонницей // Наука 2.0 — [https://youtu.be/oRD7Mo9\\_vB8](https://youtu.be/oRD7Mo9_vB8)
51. Сколько человеку нужно спать? // Наука 2.0 — [https://youtu.be/PibohW\\_HHGk](https://youtu.be/PibohW_HHGk)
52. Признаки и симптомы стресса. Управление стрессом // Твоя психология — <https://youtu.be/ord2apHym3A>
53. Алкогольная детоксикация // Наука 2.0 — <https://youtu.be/fg5Jt9MIAVE>
54. Привычки // Наука 2.0 — <https://youtu.be/NKMkFOP1cBs>

55. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/3iL7zT-TTp8>
56. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика. // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/PG3oLeB9PiI>
57. Аспекты механики для трёх судей // Referypro — <https://youtu.be/RTBk55R3yFM>
58. Механика двойного судейства в баскетболе // Referypro — <https://youtu.be/TY1ZaSuLhIU>
59. Механика двойного судейства в баскетболе. Часть 2 // Referypro — <https://youtu.be/oCBcWP4BOy0>
60. Современная концепция игры в баскетбол // Referypro — [https://youtu.be/tG3x1F\\_HtxM](https://youtu.be/tG3x1F_HtxM)
61. Современная концепция игры в баскетбол. часть 2 // Referypro — <https://youtu.be/uk93XoCFxGo>

#### 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
определить уровень собственного здоровья по тестам	Практические занятия, домашняя работа, тестирование
составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	
овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании	
составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	
применять на практике приемы массажа и самомассажа	
овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов	
повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)	
овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений	
<b>Знания:</b>	
состояние своего здоровья	Домашняя работа, индивидуальные задания
состава и проведения индивидуальных занятий двигательной активности	