Приложение № 4 Рабочие программы учебных дисциплин
к ОПОП по специальности
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Регистрационный №26ИБ/17

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 09.12.2016 № 1553

Разработчик:

Е.В. Харитонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»
В.А. Антонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»
Е.А. Голубева – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебной цикловой комиссии **военно-спортивных дисциплин.**
Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Протокол № от _____2026

Председатель УЦК А.В. Хорьков

Программа одобрена на заседании Педагогического совета и рекомендована к использованию в учебном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ

1. . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной 4
образовательной программы 4
1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 9
3.2. Информационное обеспечение обучения 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...11

1. . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 08.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	**182**
в том числе:	
- теоретическое обучение	4
- практические занятия	164
- самостоятельная работа	14
- промежуточная аттестация - 3- 7 семестры -**зачет** – 8 семестр **дифференцированный зачет**	**2** **2** **2** **2** **2** **2**

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая подготовка		**66**	
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**32**	ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне	2	
	Краткие сведения о легкой атлетике		
	В том числе, практических занятий	**30**	
	1.Бег 30м, 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,		
	3.Эстафетный бег.		
	4.Прыжок в длину. Тройной прыжок		
	5.Смешенный бег		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК 08
	Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО	**2**	
	В том числе, практических занятий	**16**	
	6.. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	16	
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 08
	Краткие сведения о гимнастике		
	В том числе, практических занятий	**18**	
	7.ОРУ. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, экспандерами. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных	18	

	гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		
Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		**88**	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 08
	Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке		
	В том числе, практических занятий		
	8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями.		
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**34**	ОК 08
	Краткие сведения о волейболе		
	В том числе, практических занятий	**34**	
	10.Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	30	
Тема 2.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**26**	ОК 08
	Краткие сведения о баскетболе		
	В том числе, практических занятий	**26**	
	11. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний	26	
Тема 2.4. Футбол	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 08
	Краткие сведения о футболе		
	В том числе, практических занятий	**18**	
	12. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.	18	
Раздел 3. Контрольные нормативы		**12**	
Тема 3.1.	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 08

Контрольные нормативы	**В том числе, практических занятий**	**12**	
	14.Сдача нормативов по лёгкой атлетике	2	
	15.Сдача нормативов по гимнастике	2	
	16.Сдача нормативов по волейболу	2	
	17.Сдача нормативов по баскетболу	2	
	18.Сдача нормативов по футболу	**2**	
	19.ОФП	2	
Самостоятельная работа обучающихся:		14	
Промежуточная аттестация (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр):		12	
Итого:		**182**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует **наличия спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами**.

Оборудование спортивного зала:
- баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон, теннис;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, экспандеры);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Туревский И.М., Бородаенко В.Н., Тарасенко Л.В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО. - Москва: Издательство Юрайт, 2020

2. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/473024. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Лях В.И. Физическая культура:10-11 классы: базовый уровень. 11-е изд., стереот. – М.: Просвещение, 2023

4. Лях, В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/437378. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. —

Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 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.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
уметь: – 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	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов