

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов и
прикладных информационных систем»**

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
Протокол №6 от 14.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от 26.05.2025 г. №564

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Для специальности

***10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем»***

Квалификация специалиста	Техник по защите информации
Форма обучения	Очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	Основного общего образования
Срок получения СПО по ППССЗ	3 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2022

Санкт-Петербург, 2025

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1553).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составил Выходцев В.В., преподаватель СПБ ГБПОУ «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 7 от 14.05.2025.

Председатель метод. комиссии
Зав. отделом СОП

Г.М. Бахар
А.Ф. Жмайло

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальностям 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ базовой подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

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, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузки обучающихся 180 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов (2 часа в неделю);

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
практические занятия	174
Лекции	6
В форме практической подготовки	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4, 6 и 8 семестрах	

¹ Зачет, дифференцированный зачет проводится за счет часов , отведенных на освоение данной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 КУРС (3 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения ¹	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2	ОК 3– 8
Раздел 1 Легкая атлетика 10 часов					
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2	ОК 3 – 8
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2		2	

Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2	
	Практическая работа № 1 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2	
Раздел 2 Волейбол 14 часов					
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4	10	2	ОК 3 – 8
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4		2	
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2	

Тема 2.4. Техника и тактика игры в защите и в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2	
	Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2			
Раздел 3. Баскетбол 8 часов					
Тема 3.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2	ОК 3– 8
Тема 3.2. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом. Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2		2	
Тема 3.3. Техника бросков. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений. Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2		2	

	Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2		2	
	Итого за 3 семестр	34	10		
2 КУРС (4 семестр)					
Раздел 4. Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП) 16 часов					
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	6		2	ОК 3 – 8
Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	8		2	
	Практическая работа № 4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2			
Раздел 5. Атлетическая гимнастика 24 часов					
Тема 5.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с	4		2	ОК 3 – 8

тренажерах	отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки.				
Тема 5.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 5.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	6		2	
Тема 5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4		2	

	Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2		2	
	Дифференцированный зачет	2		2	
	Итого за 4 семестр	42			
	Итого за год	76	10		

3 КУРС (5 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения²	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2	ОК 3 – 8
Раздел 6. Легкая атлетика 8 часов					
Тема 6.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	4		2	

Тема 6.2 Техника бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости.	2			
	Практическая работа № 6 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2	
Раздел 7. Волейбол 14 часов					
Тема 7.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	10	2	ОК 3 – 8
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4		2	
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2	
Тема 7.4. Техника игры в защите и в нападении. Техника тактического взаимодействия игроков	Практическое занятие Совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4		2	
	Практическая работа № 7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2			

Раздел 8. Баскетбол 6 часов					
Тема 8.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4		2	
	Практическая работа № 8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2			
Итого за 5 семестр		30	10		
<i>3 КУРС (6 семестр)</i>					
Раздел 9 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП) 12 часов					
Тема 9.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4		2	ОК 3 – 8
Тема 9.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	6		2	
	Практическая работа № 9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2			
Раздел 10. Атлетическая гимнастика 20 часов					

Тема 10.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 10.2. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 10.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 10.4. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6		2	
	Практическая работа № 10 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2		2	
Дифференцированный зачет		2			
Итого за 6 семестр		34			
Итого год		64	10		

4 КУРС (7 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения ³	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Тема 11 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2	ОК 3 – 8
Раздел 11. Легкая атлетика 8 часов					
Тема 11.1. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	ОК 3 – 8
Тема 11.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	4		2	

	Практическая работа № 11 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2	
Раздел 12. Волейбол 10 часов					
Тема 12.1. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2	ОК 3 – 8
Тема 12.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2	
Тема 12.3. Техника игры в защите и в нападении. Техника тактического взаимодействия игроков.	Практическое занятие Совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4		2	
	Практическая работа №12 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2			
Итого за 7 семестр		20			
<i>4 КУРС (8 семестр)</i>					
Раздел 13 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП) 18 часов					
Тема 13.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	8		2	ОК 3 – 8

Тема 13.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	8		2	
	Практическая работа № 13 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2			
Дифференцированный зачет		2			
Итого за 8 семестр		20			
Итого		180	20		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, стадион

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведские стенки, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, ринг, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем, боксом, самообороной.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; видео-аудио кассеты, диски.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников, Н.В. И др. Физическая культура: учебник для СПО. - М.: Академия, <http://znanium.com/>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. УМК, Физическая культура, Шарикова Л.С., Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж банковского дела и информационных систем», 2020

Дополнительные источники:

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2018 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2017
3. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Уроки самообороны. Освобождение от обхватов и захватов. Методическое пособие. СПб, 2016.-20с.
4. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Самооборона - как средство повышения эффективности занятий по физической культуре. Методическое пособие. СПб, 2018.-18 с.
5. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., В.А.Торопов. Базовый комплекс приёмов самообороны на ближней дистанции при помощи опережающих ударов. Статья. СПб. 2018.
6. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2017. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>
2. Основы физической культуры
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
3. Теория и методика физического воспитания
<http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ
Знания:	
1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2. Основы здорового образа жизни	

Общие зачётные требования по физической культуре

1. Посещение занятий не менее 80% от общего объёма;
2. Знание теоретического раздела программы;
3. Усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту и профессионально-прикладной физической подготовке;
4. В каждом семестре планируется выполнение практических контрольных тестов;
5. Студенты подготовительной освобождаются от сдачи практических зачётных нормативов и аттестуются по посещаемости занятий (посещение не менее 80% от общего объёма), уровня теоретических знаний и методических навыков использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья.
6. Студенты, освобождённые от занятий по медицинским показаниям, изучают литературу по темам рефератов, готовят рефераты - один реферат в семестр (тема на выбор из перечня), на зачётном уроке проходят тестирование

