

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

2025

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. №1553.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №10 от 13.05.2025

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08.	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	164
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	164
<b>Форма(-ы) контроля: Дифференцированный зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №1</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 2 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №2</b> Футбол	2	2	
Тема 3 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №3</b> Баскетбол	2	2	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №4</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 5 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №5</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №6</b> Волейбол	2	2	
Тема 7 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №7</b> Футбол	2	2	
Тема 8 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №8</b> Основы знаний	2	2	
Тема 9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №9</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 10 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №10</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №11</b> Футбол	2	2	
Тема 12 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №12</b> Волейбол	2	2	
Тема 13 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №13</b> Футбол	2	2	
Тема 14 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №14</b> Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №15</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №16</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 17 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №17</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 18 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №18</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08.
Тема 19 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №19</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 20 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №20</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08.
Тема 22 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №22</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 23 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №23</b> Футбол	2	2	ОК 08.
Тема 24 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №24</b> Футбол	2	2	ОК 08.
Тема 25 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №25</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 26 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №26</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №27</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 28 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №28</b> Футбол	2	2	ОК 08.
Тема 29 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №29</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №30 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 31 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №31 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 32 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №32 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 33 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №33 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 35 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №35 Футбол	2	
Тема 36 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №36 Футбол	2	
Тема 37 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №37 Волейбол	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 39 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №39 Баскетбол	2	
Тема 40 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №40 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 41 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №41 Лёгкая атлетика	2	
Тема 42 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №42 Настольный теннис	2	
Тема 43 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №43 Основы знаний	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 44 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №44</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 45 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №45</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 46 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №46</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 47 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №47</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 48 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №48</b> Основы знаний	2	2	ОК 08.
Тема 49 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №49</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 50 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №50</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08.
Тема 51 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №51</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08.
Тема 52 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №52</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 53 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №53</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 54 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №54</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 55 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №55</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 56 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №56</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 57 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №57</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 58 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №58</b> Основы знаний	2	2	ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 59 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №59</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 60 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №60</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 61 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №61</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 62 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №62</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 63 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №63</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08.
Тема 64 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №64</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08.
Тема 65 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №65</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 66 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №66</b> Футбол	2	2	ОК 08.
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №67</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 68 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №68</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 69 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №69</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 70 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №70</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 71 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №71</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08.
Тема 72 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №72</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 73 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №73</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 74 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №74 Баскетбол	2	
Тема 75 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №75 Баскетбол	2	
Тема 76 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №76 Фитнес-аэробика	2	
Тема 77 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №77 Баскетбол	2	
Тема 78 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №78 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 79 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №79 Основы знаний	2	
Тема 80 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №80 Настольный теннис	2	
Тема 81 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №81 Настольный теннис	2	
Тема 82 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1	Практические занятия №82 Атлетическая гимнастика	2	
		Всего	164	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

*1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*

*2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*

*3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)

19. мячи баскетбольные (4 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 [https:// www.book.ru/book/919382](https://www.book.ru/book/919382)

#### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения	знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики	Контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-168
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-168
Знание		
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-168

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-168

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем". Ставрополь, 2025