МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71B13ADF852F0D849D78875814FBEF47
Владелец: Баранов Юрий Александрович
Действителен: с 15.10.2025 до 08.01.2027

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора,
совмещающий обязанности директора
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке
_____Баранов Ю.А.
«29» мая 2026г

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура

Специальность
«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация
«Техник по защите информации»

Форма обучения
очная

Год набора 2026

Срок обучения на базе
основного общего образования – 3 года 10 месяцев

Новокузнецк 2026 г.

РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ

Преподаватель отделения СПО _____ М.Н. Давыденко
Подпись

СОГЛАСОВАНО

заведующий отделением СПО _____ Т.В. Гуменникова
Подпись

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР _____ Т.А. Евсина
Подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании
учебно-методического совета
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке
Протокол No 6 от 28.05.2026

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

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

Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Иметь практический опыт:

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	**ЗФ**	**ОЗФ**
Курс 1 / Семестр 1			
Объем дисциплины	32		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 1 / Семестр 2			
Объем дисциплины	40		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	40		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2 / Семестр 3			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	**ЗФ**	**ОЗФ**
Объем дисциплины	20		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	20		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2 / Семестр 4			
Объем дисциплины	40		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	40		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 5			
Объем дисциплины	18		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 6			
Объем дисциплины	18		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Основы физической культуры		***2***
Тема 1.	**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	***2***
	Лекция Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	*2*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 2. Легкая атлетика		***36***
Тема 2.1	**Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	***14***
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*14*
	ПЗ 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	*2*
	ПЗ 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	*2*
	ПЗ 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	*2*
	ПЗ 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	*2*
	ПЗ 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	*2*
	ПЗ 6. Совершенствование техники бега на дистанции 800 м., контрольный норматив	*2*
	ПЗ 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.2	**Бег на длинные дистанции**	***14***
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	
	ПЗ 8.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	*2*
	ПЗ 9.Разучивание комплексов специальных упражнений	*2*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	ПЗ 10. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	*2*
	ПЗ 11. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	*2*
	ПЗ 12. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	*2*
	ПЗ 13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	*2*
	ПЗ 14. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.3	**Бег на средние дистанции. Прыжок в длину сразбега. Метание снарядов**	***8***
	Техника бега на средние дистанции. Овладение техникой метания снарядов. Овладение техникой прыжка с разбега	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*8*
	ПЗ 15. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	*2*
	ПЗ 16. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	*2*
	ПЗ 17. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	*2*
	ПЗ 18. Техника метания гранаты, контрольный норматив	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 3. Баскетбол		***18***
Тема 3.1	**Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча**	***4***
	ПЗ 19. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	*2*
	ПЗ 20. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	*2*
Тема 3.2	**Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок**	***4***
	ПЗ 21. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	*2*
	ПЗ 22. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	*2*
Тема 3.3	**Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола**	***4***
	ПЗ 23. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	*2*
	ПЗ 24. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	*2*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Тема 3.4	**Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**	***6***
	ПЗ 25. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо	*2*
	ПЗ 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	*2*
	ПЗ 27. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	*2*
Раздел 4. Волейбол		***18***
Тема 4.1	**Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками**	***4***
	ПЗ 28. Отработка действий: стойки и перемещения волейболистов по площадке	*2*
	ПЗ 29. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	*2*
Тема 4.2	**Техника нижней подачи и приёма после неё**	***4***
	ПЗ 30. Отработка техники верхней и нижней подачи и приёма после подач	*2*
	ПЗ 31. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	*2*
Тема 4.3	**Техника прямого нападающего удара**	***4***
	ПЗ 32. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	*2*
	ПЗ 33.Отработка техники прямого нападающего удара	*2*
Тема 4.4	**Совершенствование техники владения волейбольным мячом**	***6***
	ПЗ 34. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	*2*
	ПЗ 35. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	*2*
	ПЗ 36. Учебная игра с применением изученных положений.	*2*
Раздел 5. Настольный теннис		***18***
Тема 5.1	**Техника владения теннисной ракеткой**	***6***
	ПЗ 37. Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки. Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки.	*2*
	ПЗ 38. Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	*2*
	ПЗ 39. Приобретение практики использования игры толчком	*2*
Тема 5.2	**Техника передвижения, приёма и нападения**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	ПЗ 40. Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки)	*2*
	ПЗ 41. Освоение техники подачи, подброса мяча. Учебная игра	*2*
	ПЗ 42. Освоение техники приёма мяча, распознования подач соперника. Учебная игра	*2*
	ПЗ 43. Приобретение практических навыков игры в нападении. Накат слева, справа. Учебная игра	*2*
	ПЗ 44. Изучение правил настольного тенниса. Учебная игра	*2*
	ПЗ 45. Учебная игра	*2*
Раздел 6. Гимнастика		***12***
Тема 6.1		
	Строевые упражнения в объёме изученного материала. ОРУ с гимнастической палкой.	
	Строевые упражнения: перестроения в движении, фигурная маршировка. ОРУ с набивным мячом.	
Тема 6.2		
	Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые.	
Раздел 7. Лыжная подготовка		***46***
Тема 7.1	**Техника безопасности в лыжной подготовке**	***4***
	Освоение лыжных ходов	*2*
	Особенности прохождения разных рельефов лыжной трассы	*2*
Тема 7.2	**Виды лыжных ходов**	***8***
	Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	*2*
	Совершенствование лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	*2*
	Освоение полуконькового и конькового ходов	*2*
	Совершенствование полуконькового и конькового ходов	*2*
Тема 7.3	**Преодоление препятствий на лыжах**	***24***
	Освоение приёмов поворота	*2*
	Закрепление навыков приёмов поворота	*2*
	Совершенствование приёмов поворота	*2*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Освоение приёмов торможения	*2*
	Зхакрепление навыков приёмов торможения	*2*
	Совершенствование приёмов торможения	*2*
	Освоение приёмов прохождения спусков	*2*
	Закрепление навыков приёмов прохождения спусков	*2*
	Совершенствование приёмов прохождения спусков	*2*
	Освоение приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	*2*
	Закрепление навыков приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	*2*
	Совершенствование приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	*2*
	Бег на лыжах 3 км	*2*
	Бег на лыжах 5 км	*2*
	Бег на лыжах на выносливость, без учёта времени	*2*
	Совершенствование техники передвижения	*2*
	Контрольный норматив 3 и 5 км	*2*
Раздел 8. ГТО		***18***
	Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности Без учета времени или кросс на 5 км по персеченной местности Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков	
Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре		-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Всего:		***168 часов***

3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основная 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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 .

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-448586 (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебное пособие для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2020. – 125 с. – ISBN 978-5-534-10154-6. – URL: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245 (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. аэробика: учебное пособие для СПО / Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б.. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 138 с. – ISBN 978-5-534-07636-3. – URL: https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-453874 (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 246 с. – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika- fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-453845 (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

Методическая литература

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 2–4 курсов специальности СПО 10.02.05 "Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (по отраслям)" очной формы обучения / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева ; Кафедра теории и методики профессионального образования, составитель Д. М. Кобылянский. – Кемерово : КузГТУ, 2021. – 28 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=10017 (дата обращения: 13.05.2022). – Текст : электронный.

3.2.4 Интернет ресурсы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
2. Инфоурок / ведущий образовательный портал России https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

6. Иные сведения и (или) материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций