



**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Международный техникум экономики, права
и информационных технологий»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОПО «МТЭПИТ»



/В.П. Анисимов В.П./

«06» 04 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ПП. Профессиональная подготовка

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

по специальности

***09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение
информационных систем***

Формы обучения: очная, заочная

Воронеж
2025 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО ПЦК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ

Протокол № 12 от «06» 04 2026 г.

Председатель ПЦК



подпись

Шелудякова Т.В.

инициалы и фамилия

Начальник УМО



подпись

Прокофьева Н.А.

инициалы и фамилия

Разработчики:

Щукина О.Д., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Эксперты:

Андреещев А.А., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана с учетом методических рекомендаций по разработке рабочих программ дисциплин циклов ОГСЭ.00, ЕН.00, П.00 программы подготовки специалистов среднего звена на основе Приказа Минпросвещения России от 10.03.2025 № 184 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.04.2025 № 81849).

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:

Очная форма обучения

максимальная учебная нагрузка 160 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 160 часов.

Заочная форма обучения

максимальная учебная нагрузка 160 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 12 часов;
- самостоятельная работа 148 часов.

Лица с ограниченными возможностями здоровья осваивают учебную дисциплину ОГСЭ.04 Физическая культура по данной программе в полном объеме, но информационное наполнение учебно-методического обеспечения реализации программы адаптировано для лиц с ОВЗ с учетом их потребностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы по очной форме обучения	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
<u>Всего</u>	
из них:	
лекции	4
семинары	-
практические занятия	156
<u>3 семестр</u>	42
из них:	
лекции	2
практические занятия	40
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>4 семестр</u>	50
из них:	
лекции	-
практические занятия	50
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>5 семестр</u>	42
из них:	
лекции	2
практические занятия	40
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>6 семестр</u>	26
из них:	
лекции	-
практические занятия	26
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>

**Объем дисциплины и виды учебной работы
заочной формы обучения**

Вид учебной работы по очной форме обучения	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
Самостоятельная работа	148
в том числе:	
<u>Всего</u>	
из них:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	12
<u>3 семестр</u>	28
из них:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	2
Самостоятельная работа	26
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>4 семестр</u>	28
из них:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	2
Самостоятельная работа	26
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>5 семестр</u>	28
из них:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	2
Самостоятельная работа	26
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>6 семестр</u>	28
из них:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	2

Самостоятельная работа	26
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>7 семестр</u>	26
из них:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	2
Самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>
<u>8 семестр</u>	22
из них:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	2
Самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
		ОФО	
		Ауд. зан.	
		160	
	3 СЕМЕСТР	42	
Раздел 1. Теоретический раздел.			
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	
	2. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.		
Раздел 2. Практический раздел.			
Тема 2. Прикладная гимнастика.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	1	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	18	
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	22	
	<i>Зачет</i>		

	4 СЕМЕСТР	50	
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.		
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	12	
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	14	
Тема 4. Единоборства.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	12	
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	12	
	<i>Зачет</i>		
	5 СЕМЕСТР	42	
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.	1	
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.	20	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	20	
	<i>Зачет</i>		
	6 СЕМЕСТР	26	
Тема 6. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.		

	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	12	
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	14	
Промежуточная аттестация: зачет			
Всего:		160	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Осваиваемые компетенции
		ЗФО		
		Ауд. зан.	Сам. раб.	
		12	110	
	3 СЕМЕСТР	2	26	
Раздел 1. Теоретический раздел.				
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1.Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	26	
	2. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.			
	4 СЕМЕСТР	2	26	

Раздел 2. Практический раздел.				
Тема 2. Прикладная гимнастика.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	1	12	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	1	14	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.			
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.			
	<i>Зачет</i>			
	5 СЕМЕСТР	2	26	
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	1	12	
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	1	14	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.			
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.			
	6 СЕМЕСТР	2	26	
Тема 4. Единоборства.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	1		
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		12	
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		14	
	<i>Зачет</i>			

	7 СЕМЕСТР	2	24	
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.	1		
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.		10	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		14	
	<i>Зачет</i>			
	8 СЕМЕСТР	2	20	
Тема 6. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	1		
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.		10	
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		10	
Промежуточная аттестация: зачет				
Всего:		12	148	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы общепрофессиональной дисциплины требует наличия кабинета социально-экономических дисциплин.

Оборудование кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор и экран;
- модем, выход в INTERNET

Наглядные пособия:

- комплект учебно-наглядных пособий по Истории России.

Обучающие средства:

- методический материал для уроков;
- методические материалы для самостоятельной внеаудиторной работы студентов.

Контрольные материалы:

- тесты по темам;
- пакет контрольных вопросов для дифференцированного зачета.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень основной литературы, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2024. — 319 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2024. — 288 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2023. — 160 с.

Основные электронные издания:

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2025. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

Дополнительная литература:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
- Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.8

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинаров, практических занятий, тестирования, решения практических задач и других видов занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	практически х занятиях
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов