

приложение 2.4
к ОПОП по специальности
10.02.05 Обеспечение информационной
безопасности автоматизированных систем

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных
систем

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский
профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Заворин Александр Александрович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных
и гуманитарных дисциплин

Протокол № от 2024 г.

Методист кафедры _____ Лапицкая Т.В.

Руководитель кафедры _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. .ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	146
в т.ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	146
Самостоятельная работа ¹	18
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	4к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
Введение					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах. (Раздел 4).	4	4	4	ОК-8
	Итого по разделу:	4	4	4	
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. ПР. 6 Техника прыжка в длину с места ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера ПР. 8 Обучение техники метания гранаты ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м.	2	2	2	ОК-8
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	

	ПР. 11 Метание гранаты. Бег 500-1000 метров. ПР .12 Бег 100 м. Прыжок в длину с места. ПР. 13 Бег без учёта времени 3000(д), 5000(ю). ПР. 14 Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1	2		
		21	24	18	
	Самостоятельная работа	2	2	2	
	Итого по разделу:	23	26	20	

Раздел 2. Баскетбол.	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча. ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении. ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении. ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении. ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2	2	ОК-8
		2		2	
		2		2	
		2	2	2	
		1	2	2	
		2	2		
		2	2		
		13	10	10	
	Самостоятельная работа	1	1	1	
	Итого по разделу:	14	11	11	

. Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	ОК-8
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2	
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2	2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	2	
	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических	2	2	2	

	приемов. ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство. ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	2	2		
		12	14	10	
	Самостоятельная работа	1	2	1	
	Итого по разделу:	13	16	11	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.		2	2	ОК-8
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.	2		1	
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2			
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2		
	ПР5. ОФП. Скакалочно - прыжковые упражнения.		2		
	ПР 5. Троеборье: брюшной пресс.		2		
	ПР 6. Троеборье: гибкость, сила.		2		
	ПР 7. Троеборье: приседание.		2		
		6	12	3	
	Самостоятельная работа	2	2	1	
	Итого по разделу:	8	14	4	
	Всего:	62	64	50	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный комплекс: спортивный зал, гимнастический зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий», оснащенный оборудованием: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; теннисные столы; теннисные сетки и ракетки; мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные; гранаты; яма для прыжков в длину; секундомеры; баскетбольные щиты; тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины;

техническими средствами обучения: телевизор, компьютер, принтер, монитор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные источники

Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В.

Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>- Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;

