

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.

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 № 1 от «01» сентября 2023г.

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 2,3,6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ¹ ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|-----------------------------------|--|---|
| 21.02.06. ОК 2,3,6. ЛР 9. | 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 |
| <i>Самостоятельная работа</i> ² | 18 |
| Промежуточная аттестация | <i>Дифференцированный зачет</i> |

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 и личностных результатов ³ , 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-2 ОК-3 ОК-6 |
| | Итого по разделу: | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|------------------------|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. | 2 | 2 | 2 | ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9 |
| | ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 6 Техника прыжка в длину с места | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 8 Обучение техники метания гранаты | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м. | 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). | 1 | 2 | | |
| | ПР. 14 Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | | 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. | 2 | 2 | 2 | ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9 |
| | ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении. | 2 | | 2 | |
| | ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении. | 2 | | 2 | |
| | ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. | 1 | 2 | 2 | |
| | ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении. | 2 | 2 | | |
| | ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство. | 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-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9 |
| | 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 приемов. | 2 | 2 | 2 | |
| | ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство. | 2 | 2 | | |
| | ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра. | | 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-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9 |
| | 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 печатные издания

Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с. : ил. - (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

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.

3.2.3. 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 |
|---|---------------------------|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| 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; |

