

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области
«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по учебной работе
«___»_____ 2021 г.
_____ Н.В.Ходоевко

Директор С.С. Лузан

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

основной профессиональной образовательной программы
по специальности СПО

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных
систем
(базовый уровень)

Новосибирск 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 10.02.03 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, входящей в состав укрупненной группы специальностей 10.00.00 Информационная безопасность.

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Заворин А.А., преподаватель

Рассмотрено на заседании Кафедры/ПЦК Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 01.09.2021г.

Председатель ПЦК _____ Виниченко Е.П.
(подпись) (ФИО)

Одобрено:

Руководитель научно-методической службы

«__» _____ 2021 г

Руководитель НМС _____ Царева Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре примерной основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина *ОГСЭ.04 Физическая культура* входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, входящей в состав укрупненной группы специальностей 10.00.00 Информационная безопасность.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программе дополнительного профессионального образования.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 06	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

1.4 Личностные результаты

ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
-------	---

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общий объем образовательной программы 176 часа, в том числе:

Лекции, уроки – 12 часов.

Практические занятия – 146 часов.

Самостоятельные работы – 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Общий объем образовательной программы	<i>176</i>
Всего	<i>176</i>
в том числе:	
Лекции, уроки	<i>12</i>
практические занятия	<i>146</i>
контрольные работы	<i>-</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>18</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

				3	
		Итого по разделу:	66		

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.	2	2	2		
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2			
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2			
		14	10	10	3	
	Итого по разделу:	34				

. Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	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		

					3	
	Итого по разделу:	36				
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.		2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2	2		
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	2		
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2		
	ПР5. ОФП. Скакалочно - прыжковые упражнения.		2			
	ПР 5. Троеборье: брюшной пресс.		2			
	ПР 6. Троеборье: гибкость, сила.		2			
		6	14	8		
					3	
	Самостоятельная работа	18				
	Итого по разделу:	28				
	Всего:	158/18				

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки».

Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- рабочие места студентов, оснащенные персональными компьютерами;

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

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

1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами домашних заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни 	<p>Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Применять знания в своей профессиональной деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>