

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

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

2022г.

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 2022г.

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 <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	176
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	146
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>	18
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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 <sup>3</sup> , формированию которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	4к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
<b>Введение</b>					
	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 тренажерах. (Раздел 4).	4	4	4	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	<b>Итого по разделу:</b>	4	4	4	

<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	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		
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>18</b>		
Самостоятельная работа	2	2	2		
	Итого по разделу:	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	

<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	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	1	2	
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2		
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2		
		<b>13</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Самостоятельная работа		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Итого по разделу:	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	

<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	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		
		<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
Самостоятельная работа		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
	Итого по разделу:	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	



<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.			<b>2</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.	<b>2</b>		<b>1</b>	
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	<b>2</b>			
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	<b>2</b>	<b>2</b>		
	ПР5. ОФП. Скакалочно - прыжковые упражнения.		<b>2</b>		
	ПР 5. Троеборье: брюшной пресс.		<b>2</b>		
	ПР 6. Троеборье: гибкость, сила.		<b>2</b>		
		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	
Самостоятельная работа		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
Итого по разделу:		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>62</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	

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
1	2	3

<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Сдача учебных нормативов;</p>	<p>Практические занятия;  Домашние задания;  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;  Написание реферата и сообщения по темам;  Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Сдача учебных нормативов;</p>	<p>Практические занятия;  домашние задания;  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p>

