

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Пашковский сельскохозяйственный колледж»

Рассмотрена на заседании методического
объединения

цм. дисципл.

Протокол № 1
от «21» 09 2022г.

И.С. Вуцков

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе

И.С. Вуцков

«26» 10 2022г



Рассмотрена на заседании педагогического
совета

Протокол № 2
от «26» 10 2022г

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

По специальности:

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Краснодар, 2022

Рецензия
на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура»
для студентов ГБПОУ КК ПСХК по специальности
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных
систем, составленную преподавателем физической культуры
Фетисовым В.В.

Программа разработана на основании ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных с учетом примерной программы.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Структура полностью соответствует требованиям: пояснительная записка, паспорт рабочей программы, структура и содержание учебной дисциплины, текущий и итоговый контроль для оценки физической подготовленности студентов. Требования к результатам освоения дисциплины представлены формируемыми общими и профессиональными компетенциями.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы соответствует учебному плану специальности, утвержденному директором колледжа. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты. Подведение итогов изучения дисциплины проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

В рабочей программе учебной дисциплины в соответствии с требованиями определены результаты освоения дисциплины, формы и методы контроля оценки результатов сформированных компетенций. Учебный материал рабочей программы структурирован. Содержание соответствует заявленным целям и современным научным представлениям по данной дисциплине.

При освоении дисциплины обучающимися приобретаются умения, необходимых для подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности и обучению прикладным видам спорта, повышению работоспособности и жизнедеятельности для дальнейшей профессиональной подготовки.

Рабочая программа может быть рекомендована и использована в учебном процессе ГБПОУ КК ПСХК.

Рецензент:
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК Крымский технический колледжа

Заместитель директора по учебной работе
ГБПОУ КК Крымский технический колледжа

14.09.2022г.



И.В. Выдошенко

И.В. Арутюнова

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура»
ГБПОУ КК «Пашковский сельскохозяйственный колледж»

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура» составлена преподавателем по физической культуре Фетисовым В.В..

Программа разработана с учетом ФГОС среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1553, зарегистрировано в Министерстве юстиции 26.12.2016 № 44938).

Рабочая программа содержит все необходимые элементы рекомендуемой структуры:

- Паспорт программы учебной дисциплины;
- Структура и содержание учебной дисциплины;
- Условия реализации учебной дисциплины;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Программой предусмотрено приобретение студентами навыков и умений, необходимых для подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности; обучению прикладным видам спорта, повышению выносливости и работоспособности для дальнейшей профессиональной подготовки. Программа нацелена на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности.

В программе приведен перечень практических занятий по темам с указанием объема и содержания. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты. Промежуточная аттестация дисциплины проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

Программа разработана на хорошем учебно-методическом уровне и может быть использована в учебном процессе.

Рецензент:

Преподаватель физической культуры ГБПОУ КК КТК

Шацкая О.Г.

Шацкая



26 »

09

2022 г.

М.П.

Входит в структуру основной образовательной программы, предназначена для ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, (Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. №1553 (ред. 17.12.2020), зарегистрирован в Министерства юстиции России 26.12.2016 г. №44938.

Организация разработчик: ГБПОУ КК ПСХК

Разработчик:

Фетисов В.В. преподаватель физической культуры ГБПОУ КК ПСХК

Рецензенты:

Выдошенко И.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ КК «Крымский технический колледж»

Шацкая О.Г., преподаватель физической культуры ГБПОУ КК КТК

Методический кабинет _____ / _____
« ____ » _____ 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4 *стр*
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5 *стр*
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8 *стр*
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9 *стр*

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины “Физическая культура” является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы базовой подготовки в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, (Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. №1553 (ред. 17.12.2020), зарегистрирован в Министерства юстиции России 26.12.2016 г. №44938.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована для подготовки студентов в тренировочной и соревновательной деятельности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально – экономического цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО студенты должны освоить:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество,

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины “Физическая культура”:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

практические занятия обучающегося 164 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 152 |
| Промежуточная аттестация в форме: | |
| Зачета | 10 |
| Дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | Теоретические сведения | 4 | |
| | 1 Значения физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов. Личная и общественная гигиена при занятиях физической культурой и спортом. | 2 | |
| | 2 Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Субъективные данные самоконтроля. | 2 | |
| Раздел 2 | Лёгкая атлетика | 22 | |
| | 1 Техники низкого, высокого старта в беге на короткие дистанции. | 2 | 1 |
| | 2 Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег на средние и длинные дистанции | 4 | 2 |
| | 3 Техника бега по прямой, виражу и передача эстафетной палочки в л/а и эстафетах. | 2 | 3 |
| | 4 Техника метания теннисного мяча с места, с разбега. Метание теннисного мяча. | 4 | 4 |
| | 5 Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции | 4 | 5 |
| | 6 Эстафетный бег | 2 | 6 |
| | 7 Кроссовая подготовка | 4 | 7 |
| Раздел 3 | Плавание | 60 | |
| | 1 Техника плавания способом кроль на груди. | 6 | 1 |
| | 2 Техника плавания способом кроль на спине. | 4 | 2 |
| | 3 Техника плавания способом брасс. | 6 | 3 |
| | 4 Старты и повороты в плавании всеми стилями. | 4 | 4 |
| | 5 Особенности прикладного плавания. | 4 | 5 |
| | 6 Техника плавания изученными способами | 6 | 6 |
| | 7 Прыжки в воду и повороты | 4 | 7 |
| | 8 Плавание вольным стилем с переменной скоростью | 4 | 8 |
| | 9 Эстафетное и комбинированное плавание | 6 | 9 |
| | 10 Плавание в полной координации изученными видами. (кроль на груди, спине, брасс). | 6 | 10 |

| | | | | |
|----------|---|--|----|----|
| | 11 | Плавание на выносливость. | 6 | 11 |
| | 12 | Старты и повороты. | 4 | 12 |
| Раздел 4 | Спортивные игры | | 52 | |
| | Спортивные игры - волейбол | | 26 | |
| | 1 | Стойки, перемещения, передвижения. | 4 | 1 |
| | 2 | Техника приёма и передач. Нижняя и верхняя передача мяча. Передачи мяча сверху на месте и в движении | 4 | 2 |
| | 3 | Нижняя и верхняя подачи мяча через сетку. | 4 | 3 |
| | 4 | Приём и передача мяча в парах | 4 | 4 |
| | 5 | Прием мяча снизу | 4 | 5 |
| | 6 | Одиночное и групповое блокирование | 2 | 6 |
| | 7 | Нападающий удар из различных зон | 2 | 7 |
| | 8 | Тактические действия в нападении и защите. Тактика нападающего удара. | 2 | 8 |
| | Спортивные игры - баскетбол | | 26 | |
| | 1 | Стойки, передвижения, остановки, ловля и передача мяча. | 2 | 1 |
| | 2 | Введения мяча правой и левой руками. Броски мяча по корзине с близкого расстояния. | 2 | 2 |
| | 3 | Передачи мяча в движении | 2 | 3 |
| | 4 | Ведение-остановка-передача. | 2 | 4 |
| | 5 | Ведение-передача-бросок по корзине. Защитные построения. | 2 | 5 |
| | 6 | Передача мяча на месте, в движении и в прыжке | 2 | 6 |
| | 7 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 2 | 7 |
| | 8 | Броски мяча в корзину с различных дистанций | 2 | 8 |
| | 9 | Штрафные броски | 2 | 9 |
| 10 | Техническая подготовка: ведение, передачи, броски. | 2 | 10 | |
| 11 | Индивидуальные действия в защите и нападении. | 2 | 11 | |
| 12 | Коллективные действия в нападении. Двусторонняя учебная игра. | 4 | 12 | |
| Раздел 5 | Гимнастика | | 18 | |
| | 1 | Построение. Перестроения. Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими скамейками. | 4 | 2 |

| | | | | |
|--------------------------|---|--|------------|---|
| | 2 | Акробатические упражнения. | 4 | 2 |
| | 3 | Общефизическая подготовка | 6 | 2 |
| | 4 | Акробатические упражнения | 4 | 2 |
| Промежуточная аттестация | | | 12 | |
| | 1 | Зачет. Прием контрольных нормативов | 10 | |
| | 2 | Итоговое занятие. Дифференцированный зачет | 2 | |
| ВСЕГО | | | 168 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета «Физического воспитания», двух спортивных залов, бассейна, стадиона.

Оборудование спортивной базы: тренажёры, спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные; скакалки, обручи, гантели, плавательные доски, комплекты настольного тенниса, дартса, бадминтона, наборы шахмат и шашек, учебные гранаты и прочий мелкий спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура. -М.: КноРус,2018. ЭР ВооК.ru
2. Виленский М.Я. Физическая культура. – М:КноРус, 2018 ЭР ВооК.ru

Дополнительные источники:

1. Большая энциклопедия спорта. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
2. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
3. Лукьяненко В.П. “Физическая культура: основы знаний”. – М., Советский спорт, 2007.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. “Физическая культура 10-11 класс”. – М., Просвещение, 2011.
5. Трескин А., Штейнбах В. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты. – М.: АСТ, Русь-Олимп, 2008.
6. Чиглинцев Е.А., Возрождение Олимпийских игр как социально-педагогический проект Пьера де Кубертена // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки, 2008.
7. Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. Российская империя – СССР – СНГ – Российская федерация. Штенбах В.П. – М.: Русь – Олимп, Эксмо, 2008.
8. Банников А.М. Звезды спорта Кубани. – Краснодар: Традиция, 2007
9. Малов В. Тайны Олимпийских игр. – М.: Оникс, 2009.
10. Рябых В., Сальников Д., Скворцов А., Тимофеев О., Чернявский Г. Футбол, 2009.
11. Штейнбах В.Л. Герои Олимпийских игр. – М.: Эксмо, 2008.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - практические занятия |
| Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | - рефераты |
| - основы здорового образа жизни | - рефераты |

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | - нахождение приемлемых методов и способов выполнения поставленных задач, - оценка эффективности и качества выполнения. | - практическая работа |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - решение стандартных и нестандартных задач, . | - практическая работа |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - взаимодействие с обучающимися, преподавателем в ходе обучения, - участие в решении этических проблем. | - практическая работа |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - понимание условий формирования личности, - организация самостоятельной работы, - планирование личностного развития. | - практическая работа - самостоятельная работа |

