

Приложение

К ООП по специальности/профессии

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем утверждённым приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. №1553.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №6 от 25.05.2022

Председатель МО Дмитриенко Татьяна Ивановна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №6 от 26.05.2022

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
2. 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 , 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;; о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Практические занятия	164
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	164
Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №1 Основы знаний	2	
Тема 2 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №2 ОФП	2	
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №3 Лёгкая атлетика	2	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №4 Лёгкая атлетика	2	
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №5 Баскетбол	2	
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №6 Баскетбол	2	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №7 Волейбол	2	
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №8 Волейбол	2	
Тема 9 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №9 Настольный теннис	2	
Тема 10 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №10 Футбол	2	
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №11 Футбол	2	
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №12 Фитнес-аэробика	2	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	
Тема 14 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 17 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №17 Основы знаний	2	
Тема 18 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №18 ОФП	2	
Тема 19 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №19 ОФП	2	
Тема 20 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №20 Лёгкая атлетика	2	
Тема 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2	
Тема 22 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №22 Баскетбол	2	
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №23 Баскетбол	2	
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №24 Волейбол	2	
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №25 Волейбол	2	
Тема 26 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №26 Настольный теннис	2	
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №27 Настольный теннис	2	
Тема 28 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №28 Футбол	2	
Тема 29 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №29 Футбол	2	
Тема 30 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №30 Фитнес-аэробика	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 31 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №31 Фитнес-аэробика	2	
Тема 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №32 Фитнес-аэробика	2	
Тема 33 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №33 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 35 Автогенерация (4 сем.)	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №35 Автогенерация	2	
Тема 36 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №36 Основы знаний	2	
Тема 37 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №37 ОФП	2	
Тема 38 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №38 ОФП	2	
Тема 39 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №39 Лёгкая атлетика	2	
Тема 40 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №40 Баскетбол	2	
Тема 41 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №41 Баскетбол	2	
Тема 42 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №42 Волейбол	2	
Тема 43 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №43 Волейбол	2	
Тема 44 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №44 Настольный теннис	2	
Тема 45 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №45 Настольный теннис	2	
Тема 46 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №46 Футбол	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 47 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №47 Футбол	2	
Тема 48 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №48 Фитнес-аэробика	2	
Тема 49 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №49 Фитнес-аэробика	2	
Тема 50 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №50 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 51 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №51 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 52 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №52 Основы знаний	2	
Тема 53 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №53 ОФП	2	
Тема 54 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №54 ОФП	2	
Тема 55 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №55 Лёгкая атлетика	2	
Тема 56 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №56 Баскетбол	2	
Тема 57 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №57 Баскетбол	2	
Тема 58 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №58 Волейбол	2	
Тема 59 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №59 Волейбол	2	
Тема 60 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №60 Настольный теннис	2	
Тема 61 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №61 Настольный теннис	2	
Тема 62 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №62 Футбол	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 63 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №63 Футбол	2	
Тема 64 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №64 Фитнес-аэробика	2	
Тема 65 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №65 Фитнес-аэробика	2	
Тема 66 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №66 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 67 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №67 Основы знаний	2	
Тема 68 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №68 Лёгкая атлетика	2	
Тема 69 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №69 Лёгкая атлетика	2	
Тема 70 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №70 Баскетбол	2	
Тема 71 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №71 Баскетбол	2	
Тема 72 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №72 Волейбол	2	
Тема 73 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №73 Волейбол	2	
Тема 74 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №74 Настольный теннис	2	
Тема 75 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №75 Настольный теннис	2	
Тема 76 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №76 Футбол	2	
Тема 77 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №77 Футбол	2	
Тема 78 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №78 Фитнес-аэробика	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 79 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №79 Фитнес-аэробика	2	
Тема 80 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №80 Фитнес-аэробика	2	
Тема 81 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №81 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 82 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №82 Атлетическая гимнастика	2	
		Всего	164	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник

<https://www.book.ru/book/919382> КноРус, 2020

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник
<https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2020

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. [tp://znanium.com/](http://znanium.com/)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	знает о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Приём контрольных нормативов. защита рефератов
о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха	знает о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха	
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Приём контрольных нормативов. защита рефератов

4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ЛР.9, ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-70
о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха	ЛР.9, ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-70
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ЛР.9, ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-70

№ п/п Физические способности Контрольное упражнение (тест) Возраст, лет
 Оценка Юноши Девушки 5 4 3 5 4 3 1 Скоростные Бег 30 м, с. 15-17 4,4 4,9 5,2 4,8 5,8 6,1 18-19 4,3 4,8 5,2 4,7 5,6 6,0 2 Координационные Челночный бег 3 x10 м, с 15-17 7,3 8,0 8,2 8,4 9,0 9,7 18-19 7,2 7,5 7,9 8,2 8,9 9,6 3 Скоростно-силовые Прыжки в длину с места, см 15-17 230 210 200 185 170 160 18-19 240 230 215 195 180 170 4 Гибкость Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке, ниже уровня скамейки .см 15-17 +13 +8 +6 +15 +9 +7 18-19 +13 +7 +6 +16 +11 +8 5 Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) 15-17 13 10 8 19 13 11 18-19 13 10 9 20 15 10 Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин 15-17 47 40 30 40 30 20 18-19 50 40 30 47 40 37