

Приложение

К ООП по специальности/профессии

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УП.6 Физическая культура

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.6 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; ФГОС СОО и примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций от 2022 г.

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

Данные не найдены (визирование)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УП.6 Физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.6 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла 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. 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.
2. ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
3. ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
4. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
5. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Программа «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
<p>ЛР.12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;;</p> <p>ЛР.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;;</p> <p>ЛР.10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>МР.01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; ;</p> <p>МР.02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>ПР61. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);;</p> <p>ПР63. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;;</p> <p>ПР62. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;;</p> <p>ПР64. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;;</p> <p>ПР65. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;;</p> <p>ПР66. для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной ;</p> <p>ПР67. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Практические занятия	118
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	118
Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.6 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 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №1 Основы знаний ч1	2	2	
	2	Практические занятия №2 Основы знаний ч2	2	2	
Тема 2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №3 Общая физическая подготовка ч1	2	2	
	2	Практические занятия №4 Общая физическая подготовка ч2	2	2	
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 02., ЛР 9, ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №5 Лёгкая атлетика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №6 Лёгкая атлетика ч2	2	2	
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №8 Баскетбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №9 Баскетбол ч2	2	2	
	3	Практические занятия №10 Баскетбол ч3	2	2	
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №12 Волейбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №13 Волейбол ч2	2	2	
	3	Практические занятия №14 Волейбол ч3	2	2	
Тема 6 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №15 Настольный теннис ч1	2	2	
	2	Практические занятия №16 Настольный теннис ч2	2	2	
Тема 7 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №18 Футбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №19 Футбол ч2	2	2	
		3	Практические занятия №20 Футбол ч3	2	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 8 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №21 Фитнес-аэробика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №22 Фитнес-аэробика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №23 Фитнес-аэробика ч3	2	2	
Тема 9 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №24 Атлетическая гимнастика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №25 Атлетическая гимнастика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №26 Атлетическая гимнастика ч3	2	2	
Тема 10 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №27 Основы знаний ч1	2	2	
	2	Практические занятия №28 Основы знаний ч2	2	2	
Тема 11 Гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №29 Гимнастика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №30 Гимнастика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №31 Гимнастика ч3	2	2	
Тема 12 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №32 Лёгкая атлетика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №33 Лёгкая атлетика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №34 Лёгкая атлетика ч3	2	2	
Тема 13 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04.
	1	Практические занятия №35 Баскетбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №36 Баскетбол ч2	2	2	
	3	Практические занятия №37 Баскетбол ч3	2	2	
	4	Практические занятия №38 Баскетбол ч4	2	2	
Тема 14 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №39 Волейбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №40 Волейбол ч2	2	2	
	3	Практические занятия №41 Волейбол ч3	2	2	
	4	Практические занятия №42 Волейбол ч4	2	2	
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №43 Настольный теннис ч1	2	2	
	2	Практические занятия №44 Настольный теннис ч2	2	2	
	3	Практические занятия №45 Настольный теннис ч3	2	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 16 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №46 Футбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №47 Футбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №48 Футбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №49 Футбол ч4	2		2
Тема 17 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №50 Фитнес-аэробика ч1	2		2
	2	Практические занятия №51 Фитнес-аэробика ч2	2		2
	3	Практические занятия №52 Фитнес-аэробика ч3	2		2
	4	Практические занятия №53 Фитнес-аэробика ч4	2		2
	5	Практические занятия №54 Фитнес-аэробика ч5	2		2
Тема 18 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №55 Атлетическая гимнастика ч1	2		2
	2	Практические занятия №56 Атлетическая гимнастика ч2	2		2
	3	Практические занятия №57 Атлетическая гимнастика ч3	2		2
	4	Практические занятия №58 Атлетическая гимнастика ч4	2		2
	5	Практические занятия №59 Атлетическая гимнастика ч5	2		2
		Всего	118		

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:

Данные не найдены (МТО)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Л1.1 Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО). : Учебник КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2020- 216 с.
2. <https://www.book.ru/book/919382>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Информационно-библиотечная система - <http://book.ru/>

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
Личностный		
ЛР. 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Сформировано знание о бережном, ответственном и компетентном отношении к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, сформированы навыки оказания первой помощи;	Приём контрольных нормативов
ЛР.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Имеет понятие о ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Приём контрольных нормативов
ЛР.10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	Приём контрольных нормативов
Метапредметный		
МР.01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	Приём контрольных нормативов
МР.02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;	Приём контрольных нормативов
Предметный		
ПРБ1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Приём контрольных нормативов
ПРБ3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Приём контрольных нормативов
ПРБ2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Приём контрольных нормативов
ПРБ4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	владеет техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Приём контрольных нормативов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ПР65. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>Приём контрольных нормативов</p>
<p>ПР66. для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной</p>	<p>для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированы приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформировано представление о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применения в повседневной жизни;</p>	<p>Приём контрольных нормативов</p>
<p>ПР67. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; владеет доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел техникой доступных физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеет доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Приём контрольных нормативов</p>