

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабеков Султанович

Должность: ректор

Дата подписания: 24.01.2024 11:35:43

Уникальный программный ключ:

4237c78b14d5e107d01e21ff7c0d1a21b07b

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное
учреждение высшего образования
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»**

(г. Краснодар)

Академический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,

доцент Н. И. Севрюгина

25 декабря 2023 г.

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины

Для студентов специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем

технический профиль

квалификация выпускника - Техник по защите информации

Краснодар, 2024

Рассмотрено
на заседании предметно цикловой комиссии
Протокол № 5 от 25 декабря 2023 г.
Председатель ПЦК Куценко А. А.
Зав. ИИО Академического колледжа
Худына Ю. А.

Принято
педагогическим советом
Академического колледжа
Протокол № 5
от 25 декабря 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 09.12.2016г. № 1553 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (Зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2016 г. N 44938) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем технического профиля (на базе среднего общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 1-3 курсе (ах) в 1-6 семестре (ах).

Рецензенты:

Ким Т. И./ Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар

Директор ООО «НТП» г. Краснодар, Поташкова Н.И.

Генеральный директор АО «Опытное конструкторское бюро «Икар» г. Краснодар,

А.Н. Качковский

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 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. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	– 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем общеобразовательной программы	194
Обязательная учебная нагрузка	164
В том числе:	
Теоретическое обучение	12
Практические занятия (если предусмотрено)	128
Вариативные	30
Самостоятельная работа ²³	12
Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах ²⁴	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	ОК 8
	В том числе, практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места В том числе, практических занятий Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	12 2 10	ОК 8
Тема 2.2. Бег на	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала	- 12	ОК 8

длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции	2	
	В том числе, практических занятий	10	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересечённой местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	2	
	В том числе, практических занятий	12	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Зачет (зачетное занятие)			
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	-	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Самостоятельная работа обучающихся	8	ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	-	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колоне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствование технических элементы баскетбола в учебной игре		

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Зачет (зачетное занятие)			
Раздел 4. Волейбол		44	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		16	ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё		10	ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара		10	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	8	ОК 8

Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Самостоятельная работа обучающихся	8	
Зачет (зачетное занятие)		-	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		2	
Тема 5.1	Содержание учебного материала	12	ОК 8
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1. Техника коррекции фигуры	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Зачет (зачетное занятие)			
Раздел 6. Подготовка к ГТО		26	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	26	ОК 8

Подготовка к ГТО	<p>Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности * Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности * Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков Самозащита без оружия (очки)</p>		
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине			
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Баскетбольные кольца на щите – 2 шт., ворота для мини футбола метал – 2 шт., зеркало большое (полотно) настенное – 1 шт., коврики полиуретановые – 20 шт., магнитофон Panasonic – 1 шт., манишки игровые – 10 шт., обручи металлические – 4 шт., ракетки б/т – 3 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., скамейки гимнастические – 1 шт., стенки гимнастические – 1 шт., турник – 1 шт., форма баскетбольная – 10 шт., форма футбольная – 12 шт., шахматы – 4 шт., шашки – 5 шт., мячи футбольные - 2 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мячи волейбольные – 8 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., спортивные тренажёры и прочий спортивный инвентарь, аптечка первой медицинской помощи – 1 шт., огнетушитель – 1 шт.

Лекционная аудитория

Парта ученическая со скамьёй (2-местная) – 24 шт., парта ученическая со скамьёй (3-местная) – 11 шт., преподавательское место, доска учебная 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., учебно-методическая литература, соответствующее программное обеспечение, наглядные пособия

3.2. Информационное обеспечение обучения.

3.2.1 Основные печатные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

3.2.2. Дополнительные печатные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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>

