

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.08.2022 17:37:59  
Уникальный программный ключ:  
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе Курского  
ж.д техникума - филиала ПГУПС  
\_\_\_\_\_ Е..Н. Судаков  
«31» августа 2022г.

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

по специальности  
**09.02.02 Компьютерные сети**

Квалификация **Техник по компьютерным сетям**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Курск  
2022

Рассмотрено на заседании ЦК

«Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_/Н.В. Абашкина /

Учебная рабочая программа составлена в соответствии с совокупностью требований, обязательных при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.02 Компьютерные сети и примерной программой учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФИРО. Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»).

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС.

**Разработчики программы:**

Солдатов А.В., преподаватель Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

**Рецензенты:**

Абашкина Н.В., преподаватель Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

Ушаков И.В. – заместитель директора ОБПУ «Курский педагогический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы (далее программа)**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.02 Компьютерные сети.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ООП СПО базовой подготовки.

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.02 Компьютерные сети и на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»).

#### ***В результате освоения учебной дисциплины, обучающиеся должны уметь:***

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

#### ***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:***

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### ***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:***

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.

- **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**
- максимальная учебная нагрузка обучающегося 352 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузки обучающегося 176 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 176 часов.

Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			
<b>Раздел 1.</b> <b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры</b> <b>Здоровый образ жизни.</b>	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	2		3	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2			
	- чтение информационных источников по изучаемым темам				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	348	348		ОК 03 ОК 04

					ОК 06	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		<b>36</b>	36	3	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	1	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты.	6	6		
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.	8	8		
	3	Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	8	8		
	4	Техника легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	8	8		
	5	Техника легкоатлетических метаний. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.	6	6		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		36	36		
	- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий		20	20		
- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики		16	16			
<b>Тема 2.2 Кроссова я подготов ка.</b>	Содержание учебного материала.		<b>10</b>	10	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
		Бег по пересеченной местности до 5 км. Развитие выносливости.	10	10		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		10	10		
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики		10	10		
<b>Тема 2.3</b>	Содержание учебного материала		<b>60</b>	60		

Спортивные игры	<b>Волейбол</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	3	
	1	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойки, перемещения и их сочетания. Развитие координационных способностей	2	2		
	2	Технические приёмы игры. Развитие координационных способностей.	6	6		
	3	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	6		
	4	Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	6		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		20	20		ОК 03 ОК 04 ОК 06
		- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	10	10		
		- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	10	10		
	<b>Баскетбол</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	2	
	1	Правила игры. Стойки, передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	2	2		
	2	Технические приёмы игры. Учебная игра Развитие скоростных качеств.	6	6		
	3	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	6		
	4	Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	6		
<i>Самостоятельная работа:</i>		20	20			
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами	10	10			



	спортивных игр				
	- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	10	10		
	<b>Настольный теннис</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
1	Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения игрока. Развитие быстроты, ловкости.	2	2	2	
2	Технические приёмы игры. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	12	12		
3	Тактика и стиль игры. Применение тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	6	6		
	<i>Самостоятельная работа:</i>	20	20		
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	10	10	20 10 10	
	- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	10	10		
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
	1 Упражнения на брусьях. Инструктаж по ТБ. Махи. Упоры. Сед ноги врозь, кувырок вперед, соскок махом назад, вперед. Отжимания.	8	8		
	2 Упражнения на перекладине. Размахивание изгибами. Подъем переворотом в упор махом, силой. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой {левой) Поворот из упора ноги врозь правой {левой) перемахом ноги вперед с поворотом кругом в упор.Из упора соскок махом назад с поворотом на 90. Подтягивание.	8	8		ОК 03 ОК 04 ОК 06
	3 Акробатика. Кувырок вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове с опорой на руки, повороты, мост из положения лежа	8	8		

		переворот в сторону в упор присев.				
	4	Опорные прыжки через козла, ноги врозь, согнув ноги.	8	8		
		<i>Самостоятельная работа</i>	32	32		
		- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами гимнастики	32	32		
<b>Раздел 3</b>		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>22</b>	<b>22</b>		
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении и высоких профессиональных результатов</b>		Содержание учебного материала			3	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	1	Цели и задачи ППФП и её необходимость. Общая физическая подготовка.	4	4		
	2	Комплексы физических упражнений для развития ведущих для данной профессии физических качеств.	6	6		
	3	Комплексы общеразвивающих упражнений оздоровительной и корригирующей направленности.	8	8		
	4	Тестирование профессионально-важных физических качеств. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестирования.	4	4		
		<i>Самостоятельная работа:</i>	22	22		
		- выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	10	10		
		- выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности	12	12		
<b>Тема 3.2 Военно-прикладная</b>		Содержание учебного материала	<b>14</b>	<b>14</b>	3	
	1	Строевая подготовка (строевые приёмы и перестроения на месте и в движении),	4	4		
	2	Физическая подготовка. Техника преодоления полосы препятствий.	6	6		ОК 03

физическая подготовка	3	Комбинированная эстафета.	4	4		ОК 04
		<i>Самостоятельная работа:</i>	14	14		ОК 06
		- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств.	14	14		
		<b>Всего</b>	<b>352 часов</b>	352		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

##### **1.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;**

Беговая дорожка 4x400м.

Беговая дорожка 2x100.

Беговая дорожка для барьерного бега.

Беговая дорожка для эстафетного бега 4x100.

Сектор для толкания ядра.

Прыжковая яма для прыжков в длину-2.

Гимнастический городок.

Ворота футбольные.

Стартовые флажки.

Палочки эстафетные.

Гранаты для метания 500гр.

Гранаты для метания 700гр.

Ядра для толкания.

Рулетка металлическая.

Секундомеры.

##### **2. Наличие спортивных залов:**

1. Спортивный зал; (288 кв. м.)

2. Тренажерный зал общефизической подготовки. (56 кв. м.)

3. Место для настольного тенниса (90 кв. м.)

4. Место для стрельбы.

##### **3. Технические средства обучения**

Музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, телевизор.

##### **4.Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

граната для метания (700 г.) – 5 шт., граната для метания (500 г.) – 5 шт., кроссовки – 10 пар, мячи баскетбольные – 12 шт., мячи волейбольные – 16 шт., мячи набивные – 8 шт., мячи футбольные – 3 шт., скакалки со счетчиками – 3 шт., маты гимнастические татами – 32 шт., ракетки для настольного тенниса – 6 шт., электронные секундомеры – 5шт., сетка баскетбольная – 2 шт., сетки для настольного тенниса – 6 шт., скамейки гимнастические – 4 шт., шиповки легкоатлетические – 10 шт., ядро для толкания – 1 шт., рупорный громкоговоритель – 1 шт., тренажер «Бенч» - 1 шт., лыжи – 64 пары., перекладины гимнастические – 2 шт., сетки волейбольные – 2 шт., столы для настольного тенниса – 9 шт., табло электронное – 1 шт., фотоаппарат DMC-LX1GC-K – 1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., лыжероллеры – 5 шт., мостик гимнастический – 1 шт., маты гимнастические – 9 шт.

### **5. Место для стрельбы:**

Пневматические винтовки – 3 шт., пневматические пистолеты – 2 шт., лазерная камера – 1 шт., штатив для лазерной камеры – 1 шт., ноутбук – 1 шт., - пневматическая винтовка МР-512С с лазерным стрелковым тренажером ЛТ-310ПМ – 5 шт.; мишень спортивная 5 шт.

### **6. Тренажерный зал общефизической подготовки:**

Подставка под штангу – 1 шт., Стенка гимнастическая – 4 шт., силовой комплекс RO937 – 1 шт., тренажер «Степ-пер» -1 шт., тренажер «Тотал-тренажер» многофункциональный – 1 шт., брусья параллельные – 1 шт., гири: 16 кг. – 4 шт., 32 кг. – 1 шт.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основная учебная литература:**

1. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

### **Дополнительная учебная литература:**

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait./bcode/456955> (дата обращения: 21.09.2020).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов /

2. Е. Ф. Жданкеина, И. М. Добрынин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10153-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт сайт]. – URL:

<https://urait.ru/bcode/453244> (дата обращения: 21.09.2020).

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

## Активные и интерактивные формы проведения занятий

Наименование разделов и тем	Активная/ интерактивная форма
<b>Теоретическая часть</b>	
Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	Групповая дискуссия
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	Разбор конкретных ситуаций

