

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Александрович
Должность: Директор
Дата подписания: 31.08.2023 09:28:50
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 2023г

**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
2023

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

Второй курс (Первый курс на базе 2 года 10 месяцев)

Разделы	Макс. нагруз	Количество аудиторских часов			Самостоятельные занятия
		всего	практика	теория	
Сумма часов	148	74	72	2	74
Легкая атлетика			18		20
Гимнастика			14		14
Кроссовая подготовка			10		10
Профессионально-прикладная физическая подготовка			10		10
Военно-прикладная физическая подготовка					
Спортивные игры			20		20

Третий курс (Второй курс на базе 2 года 10 месяцев)

Разделы	Макс. Нагрузка	Количество аудиторских часов			Самостоятельные занятия
		всего	практика	теория	
Сумма часов	124	62	62		62
Легкая атлетика			16		16
Гимнастика			14		14
Кроссовая подготовка					
Профессионально-прикладная физическая подготовка			6		6
Военно-прикладная физическая подготовка			6		6
Спортивные игры			20		20

Четвертый курс (Третий курс на базе 2 года 10 месяцев)

Разделы	Макс. Нагрузка	Количество аудиторских часов			Самостоятельные занятия
		всего	практика	теория	
Сумма часов	80	40	40		40
Легкая атлетика			2		2
Гимнастика			4		4
Кроссовая подготовка					
Профессионально-прикладная физическая подготовка			6		6

Военно-прикладная физическая подготовка			8		8
Спортивные игры			20		20
Всего	352		174	2	176

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	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
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	
	- чтение информационных источников по изучаемым темам		
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	348	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	36	3
	1 Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты.	6	
	2 Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.	8	
	3 Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	8	
	4 Техника легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	8	

	5	Техника легкоатлетических метаний. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i>		36	
	- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий		20	
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики		16	
Тема 2.2 Кроссовая я подготов ка.	Содержание учебного материала.		10	2
		Бег по пересеченной местности до 5 км. Развитие выносливости.	10	
	<i>Самостоятельная работа:</i>		10	
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики		10	
Тема 2.3 Спортивн ые игры	Содержание учебного материала		60	3
		Волейбол	20	
	1	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойки, перемещения и их сочетания. Развитие координационных способностей	2	
	2	Технические приёмы игры. Развитие координационных способностей.	6	
	3	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	
	4	Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i>		20	
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр		10	

	- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	10	
	Баскетбол	20	
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	
3	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	
4	Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i>	20	
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	10	
	- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	10	
	Настольный теннис	20	
1	Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения игрока. Развитие быстроты, ловкости.	2	2
2	Технические приёмы игры. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	12	
3	Тактика и стиль игры. Применение тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i>	20	
	- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	10	
	- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	10	

Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала		32	3
	1	Упражнения на брусьях. Инструктаж по ТБ. Махи. Упоры. Сед ноги врозь, кувырок вперед, соскок махом назад, вперед. Отжимания.	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	
	3	Акробатика. Кувырок вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове с опорой на руки, повороты, мост из положения лежа переворот в сторону в упор присев.	8	
	4	Опорные прыжки через козла, ноги врозь, согнув ноги.	8	
	<i>Самостоятельная работа</i>		32	
- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами гимнастики		32		
Раздел 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Содержание учебного материала			3
	1	Цели и задачи ППФП и её необходимость. Общая физическая подготовка.	4	
	2	Комплексы физических упражнений для развития ведущих для данной профессии физических качеств.	6	
	3	Комплексы общеразвивающих упражнений оздоровительной и корригирующей направленности.	8	
	4	Тестирование профессионально-важных физических качеств. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестирования.	4	
<i>Самостоятельная работа:</i>		22		

результат ов	- выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности		10		
	- выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности		12		
Тема 3.2 Военно- прикладн ая физическ ая подготов ка		Содержание учебного материала	14	3	
	1	Строевая подготовка (строевые приёмы и перестроения на месте и в движении),	4		
	2	Физическая подготовка. Техника преодоления полосы препятствий.	6		
	3	Комбинированная эстафета.	4		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		14	
		- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств.		14	
			Всего	352час ов	

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. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. 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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
Знания:	
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
Теоретическая часть	
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