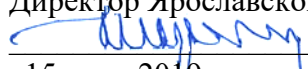
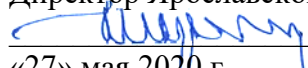


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 01.09.2022 18:42:48
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Ярославский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ярославского филиала ПГУПС
 О.М. Епархин
«15» мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ярославского филиала ПГУПС
 О.М. Епархин
«27» мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ярославского филиала ПГУПС
_____ О.М. Епархин
«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ярославского филиала ПГУПС
_____ О.М. Епархин
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
09.02.02 Компьютерные сети

Квалификация – техник по компьютерным сетям
вид подготовки – базовая

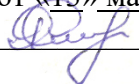
Форма обучения – очная

Ярославль
2019 год

Рассмотрено на заседании ЦК
«Гуманитарных, _____ естественно-научных,
социально-экономических _____ дисциплин _____ и

физического воспитания»

протокол № 10 от «13» мая 2019 г.

Председатель  / Смирнов Я.А./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.02 Компьютерные сети (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №803 от 28.07.2014 г.

Разработчик программы:

Логинов А.В., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Губенский И.А., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.02 Компьютерные сети (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.02 Компьютерные сети

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих и профессиональных компетенций:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 352 часа, в том числе:

обязательная часть – 336 часов;

вариативная часть – 16 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на расширение объема знаний по разделам программы.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 352 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов; самостоятельной работы обучающегося – 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	352
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
в том числе:	
– техника бега на спринтерские дистанции: контрольные нормативы-60-100м	10
– техника бега на средние дистанции: контрольные нормативы-д-500м,2000м; ю-1000м, 3000м	10
– броски в кольцо с места, после двух шагов	14
– передачи мяча 2мя руками, подачи верхняя и нижняя через сетку, нападающий удар и блокирование мяча	14
– передачи мяча сверху и снизу в парах, подачи по зонам	14
– набивание теннисного мяча, техника подачи по зонам	12
– подготовка к сдаче контрольных нормативов	102
Промежуточная аттестация в 4 семестре в форме дифференцированного зачета	
Промежуточная аттестация в 6 семестре в форме дифференцированного зачета	
Промежуточная аттестация в 8 семестре в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		64	
Тема 1.1. Бег на спринтерские дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре Методика обучения технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	Практические занятия 1. Бег на 60м 2. Интервальный бег на 60м, 100м 3. Переменный бег на дистанции 200м	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся	5	3
	– техника бега на спринтерские дистанции: контрольные нормативы-60-100м.		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	3
	Практические занятия 4. Бег на 500м, 800м 5. Бег на 1000м, 2000м 6. Бег на 3000м		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	3
	– техника бега на средние дистанции: контрольные нормативы-д-500м,2000м; ю-1000м, 3000м.		
Тема 1.3. Бег по пересечённой местности	Содержание учебного материала	6	3
	Практические занятия 7. Бег 1000м, 2000м 8. Бег 3000м 9. Бег 5000м		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	– техника бега по пересечённой местности: контрольные нормативы- д-2000м, 3000м; ю-3000м. 5000м.	10	3
Тема 1.4. Метание	Содержание учебного материала	6	3

гранаты	Практические занятия 10. Метание с места 11. Метание с разбега 12. Метание в коридор 13. Метание на дальность		
	Самостоятельная работа обучающихся – техника метания гранаты: контрольные нормативы- метание гранаты на дальность.	6	3
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	3
	Практические занятия 14. Эстафетный бег 4*100м 15. Эстафетный бег 4*400м		
	Самостоятельная работа обучающихся – техника бега на спринтерские и средние дистанции, техника эстафетного бега: контрольные нормативы- передача эстафетной палочки.	6	3
Раздел 2. Спортивные игры		118	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	2	2
	Методика обучения броска мяча с места, двухшажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	Практические занятия 16. Обучение техники броска мяча в кольцо 2мя руками от груди, 1ой от плеча с места, с разных точек (выполняется на компьютере) 17. Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо. 18. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. 19. Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках 20. Учебно-тренировочная игра	14	
	Самостоятельная работа обучающихся – передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. – контрольные нормативы: броски в кольцо с места, после двух шагов.	14	3
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14	3

	Практические занятия 21. Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку. 22. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам. 23. Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера. 24. Обучение технике блокирования мяча 2мя руками 25. Учебно-тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся – передачи мяча 2мя руками, подачи верхняя и нижняя через сетку, нападающий удар и блокирование мяча. – контрольные нормативы: передачи мяча сверху и снизу в парах, подачи по зонам.	14	3
Тема 2.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	12	3
	Практические занятия 26. Обучение технике набивания мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (выполняется на компьютере) 27. Обучение технике подачи мяча по диагонали и по зонам. 28. Обучение технике наката мяча и подрезки. 29. Учебно-тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
	– набивание теннисного мяча, техника подачи по зонам. – контрольные нормативы: подачи по зонам.		
Тема 2.4 Мини-футбол	Содержание учебного материала	2	2
	Методика обучения ведения мяча, передаче мяча, ударам мяча , разъяснение правил игры, практика судейства		
	Практические занятия 30. Обучение технике ведения мяча внутренней стороной стопы: правой, левой ногой; по прямой и меняя направления, не теряя контроль над мячом. 31. Обучение технике передачи мяча внутренней стороной стопы. 32. Обучение технике ударов мяча по воротам. 33. Учебно-тренировочная игра	15	3
	Самостоятельная работа обучающихся	17	3
	– чеканка мяча поочерёдно правой и левой ногой.		

	– контрольные нормативы: чеканка мяча за 1 минуту.		
Раздел 3. ОФП. Гимнастика		56	
Тема 3.1 Основы здорового образа жизни. ОФП.	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия 34. Обучение технике упражнений на тренажерах 35. Обучение технике силовых упражнений 36. Обучение технике прыжков на скакалке		
	Самостоятельная работа обучающихся	15	3
	– упражнения на тренажерах, силовые упражнения, прыжки на скакалке – контрольные нормативы: Прыжки через скакалку за 1,2 мин., гиревое двоеборье (юноши), силовое троеборье (юноши), подтягивание на перекладине, поднятие туловища, сгибание, разгибание рук в упоре лежа.		
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание учебного материала	10	3
	Практические занятия 37. Обучение технике гимнастических и акробатических элементов. Упражнения на гибкость		
	Самостоятельная работа обучающихся	16	3
	– техника акробатических и гимнастических элементов, комбинации из них. – контрольные нормативы: комплекс гимнастических комбинаций.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		80	
Тема 4.1 Техника ходов в лыжном спорте	Содержание учебного материала	20	3
	Практические занятия 38. Обучение технике попеременного двухшажного хода 39. Обучение технике одношажного одновременного хода 40. Обучение технике бесшажного одновременного хода 41. Обучение технике одновременного двухшажного хода		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
	– техника попеременного двухшажного хода, одношажного одновременного хода, бесшажного одновременного хода, одновременного двухшажного хода. – контрольные нормативы: 2000, 3000, 4000, 5000 м-свободным ходом.		
Тема 4.2	Содержание учебного материала	2	2
	Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков в		

Горнолыжная техника	низкой, средней и высокой стойках, подъемов		
	Практические занятия 42. Обучение технике строевых приемов с лыжами и на лыжах. 43. Обучение технике спуска с горы разными способами. 44. Обучение технике подъемов в гору разными способами.	21	3
	Самостоятельная работа обучающихся	23	3
	– техника преодоления спусков и подъемов. – контрольные нормативы: спуски с горы в разных стойка, торможение плугом.		
Раздел 5. Туризм		34	
Тема 5.1 Туристический поход	Содержание учебного материала	2	2
	марш-бросок 5км, методика обучения бега с различной амплитудой движения, устройства бивака		
	Практические занятия 45. Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности. 46. Обучение технике бега с различной амплитудой движения. 47. Тренировать беговые упражнения на спуске и подъеме. 48. Учить особенности устройства бивака.	15	3
	Самостоятельная работа обучающихся	17	
	– техника ходьбы, бега по пересеченной местности, бег с различной амплитудой движения, техника беговых упражнений на спуске и подъеме, особенности устройства бивака. – контрольные нормативы: бег по пересеченной местности.		
Всего		352	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала:

общая характеристика оборудования:

- снаряды;
- гимнастические стенки;
- футбольные ворота,
- теннисные столы,
- баскетбольные щиты,
- волейбольная сетка.

оборудование по видам спорта:

Гимнастика:

- Конь гимнастический,
- Козёл гимнастический,
- Перекладина универсальная,
- Скамья гимнастическая,
- Стенка гимнастическая,
- Канат для перетягивания,
- Мост гимнастический подкидной,
- Мат гимнастический.

Легкая атлетика:

- Граната спортивная для метания
- Линейка для прыжков в длину
- Планка для прыжков в высоту
- Эстафетная палочка
- Секундомер
- Покрытие (дорожка)

Спортивные игры:

- Перекидное табло
- Сетка баскетбольная
- Кольцо для баскетбола
- Мяч баскетбольный
- Спортивный лук
- Щит баскетбольный
- Сетка волейбольная
- Стойка волейбольная универсальная (пара)
- Мяч футбольный
- Насос универсальный
- Антенны с карманом для сетки (пара)
- Вышка судейская универсальная
- Мяч волейбольный

- Сетка волейбольная
- Стойка волейбольная универсальная (пара)
- Ракетки для бадминтона
- Сетка для бадминтона
- Стойки для крепления бадминтонной сетки
- Волан
- Мишень для дартса
- Мяч для настольного тенниса
- Ракетка для настольного тенниса
- Сетка
- Стол теннисный
- Набор для игры в шахматы

Атлетическая гимнастика:

- Эспандер
- Мяч набивной (медицинбол)
- Беговые дорожки
- Велотренажёр
- Эллипсоид
- Боксёрская груша
- Эспандер
- Комплект дисков обрезиненных
- Гиря спортивная 16кг
- Гантели
- Блин
- Тренажёр для мышц живота и спины
- Тренажёр комплексный
- Тренажёр профессиональный двойного назначения для тренировки мышц плеч и рук
- Скамья многофункциональная
- Силовой комплекс
- Силовой тренажёр для приседаний
- Многофункциональная станция
- Наклонная скамья для пресса
- Стойка для гантелей
- Бодибары
- Утяжелённые обручи для коррекции фигуры

Лыжная подготовка:

- Лыжи (пара)
- Лыжные палки (пара)
- Ботинки для лыж (пара)
- Станок для обработки и подготовки лыж
- Смазки для лыж (мази, парафины)
- Инвентарь для мелкого ремонта лыж
- Инвентарь для обработки лыж

- Крепления для лыж

Туризм:

- Спальник
- Палатка
- Котел

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- Футбольное поле;
- спортивная площадка с покрытием регупол,
- трибуны кирпичные оштукатуренные,
- бетонные скамейки с дощатым покрытием,
- лестничные марши к трибунам бетонные;
- трибуна металлическая,
- дощатые скамейки

Стрелковый тир в электронной модификации:

- лазерный стрелковый тренажёр
- Боевая пружина.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А.. – 3 изд. испр.- М.: Издательство Юрайт, 2017.- 493с.

Дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура 10 и 11 кл.: учебник / Погадаев Г. И.- М.: Дрофа, - 271 с., 2014

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Умение 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Проверка нормативов: Бег на спринтерские дистанции Бег на средние дистанции Бег по пересеченной местности Метание гранаты Эстафетный бег Баскетбол Волейбол Настольный теннис Основы здорового образа жизни Гимнастика Техника ходов в лыжном спорте Горнолыжная техника Туристический поход
Знания:	
Знание 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
Знание 2 основы здорового образа жизни	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

В соответствии с требованиями Положения о разработке, утверждении и ежегодном обновлении основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования в Ярославском филиале ПГУПС, принятого на заседании Совета филиала 26 мая 2020 года протокол № 10, утвержденного приказом директора Ярославского филиала ПГУПС от 28 мая 2020 № 34-к, рабочая учебная программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для специальности 09.02.02 Компьютерные сети актуализирована на 2020/2021 учебный год со следующими изменениями:

Пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения изложить в следующей редакции:

Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. Форма доступа: <http://biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. Форма доступа: <http://biblio-online.ru/bcode/453245>

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. Форма доступа: <http://biblio-online.ru/bcode/448586>

Разработчик программы,
преподаватель

А.В. Логинов

Председатель цикловой
комиссии «Гуманитарных,
естественно-научных,
социально-экономических
дисциплин и физического
воспитания»

Я.А. Смирнов

Протокол № 11 от 20.05.2020 г.