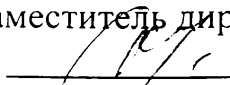


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Рязанский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
 О.А.Дедова
«30» / 06 / 2020г.

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

Рязань

2020

Рассмотрено на заседании ЦК

Федерального государственного профессионального образовательного учреждения

протокол № 10 от «20» сентября 2020 г.

Председатель И.М.Петрова /И.М.Петрова/

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

Разработчик программы:

Коняев О.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Буров П.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС (внутренний рецензент)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.02 Компьютерные сети, входящей в состав укрупненной группы профессий 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Коды формируемых компетенций

Код	Содержание 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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1 Легкая атлетика		118	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия	16	
	1. Совершенствование техники спринтерского бега на короткие дистанции	2	
	2. Варианты низкого старта. \ обычный. растянутый.сближенный \ выполнение команд	2	
	3. Специальные и подводящие упражнения по технике спринтерского бега	2	
	4. Работа над стартовым разгоном с колодок	2	
	5. Повторный бег на отрезках 30 , 60 , 100 метров с интервалом отдыха	2	
	6. Бег 30 метров с низкого старта на результат	2	
	7. Бег 60 метров с низкого старта на результат	2	
	8. Бег 100 метров в полной координации с низкого старта на результат на отрезках.	2	
	Практические занятия	24	
	1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	2. Бег по дистанции в равномерном и переменном темпе (интервальная работа)	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	3. Повторный бег на отрезках 100-200-400 метров с интервалом отдыха	2	
	4. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках от 100 до 300 метров	2	
	5. Кроссовая подготовка (смешанное передвижение- бег с чередованием с ходьбой)	2	
	6. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий	2	
	7. Бег на результат 1000м. девушки, 3000м. юноши	2	
	8. Бег на выносливость с гандикапом, в парах, группой	2	
	9. Бег в умеренном и соревновательном темп от 2000 до 3000м.	2	
	10. Преодоление полосы препятствия с элементами ходьбы, бега и прыжков	2	
	11. Бег на средние дистанции на результат 400 метров (проверка уровня физических качеств)	2	
	12. Бег на выносливость с отработкой скоростно-силовых качеств 1000м.	2	
	Тема1.3. Техника прыжка в высоту	Практические занятия	8
		1. Специальные подготовительные упражнения по технике прыжка в высоту	2
2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.		2	

	3.	Повторение подводящих упражнений на малой высоте/ отталкивание, полет и приземление с постепенным прибавлением высоты.	2
	4.	Зачет по технике прыжка в высоту способом перешагивание	2
Тема 1.4. Техника прыжка в длину	Практические занятия		10
	1.	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов	2
	2.	Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега	2
	3.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
	4.	Прыжок в длину с полного разбега	2
	5.	Зачет по технике прыжка в длину способом согнув ноги. в полной координации	2
Тема 1.5. Техника метания	Практические занятия		8
	1.	Подготовительные и специальные упражнения по технике метания малого мяча или гранаты	2
	2.	Совершенствование метания (отработка скрестного шага с места и с разбега).	2
	3.	Метание гранаты в полной координации (разбег , толчок, бросок).	2
	4.	Метания мяча в полной координации на результат	2
Тема 1.6. Техника эстафетного бега	Практические занятия		8
	1.	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в шаге и в беге. Эстафета 4 x 50 м.	2
	2.	Бег по виражу. Техника передачи в 10-ти метровой зоне на скорости. Финиширование. Эстафета 4 x 100 м.	2
	3.	Совершенствование техники эстафетного бега.	2
	4.	Эстафетный бег на оптимальной скорости 4*100м	2
Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Занятия в кружках и секциях по совершенствованию бега, прыжков, метания.			38
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			72
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия		12
	1.	Совершенствование техники передвижений ,остановок, поворотов, стоек	2
	2.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в парах в нападающей и защитной стойке	2
	3.	Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления	2
	4.	Совершенствование техники ведения мяча-варианты ведения	2
	5.	Совершенствование техники бросков мяча-варианты бросков левой и правой рукой	2
	6.	Броски на точность и быстроту в движении и в остановках	2

Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия		8
	1.	Совершенствование техники защитных действий	2
	2.	Действия против игрока без мяча с мячом	2
	3.	Индивидуальные действия групповые и командные	2
	4.	Совершенствование техники перемещений ,владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2
Тема 2.3. Тактика игры в нападении	Практические занятия		6
	1.	Совершенствование тактики игры индивидуальные действия в нападении	2
	2.	Постановка «заслона». Комбинационная игра в нападении.	2
	3.	Взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	2
Тема 2.4. Тактика игры в защите	Практические занятия		10
	1.	Совершенствование тактики игры индивидуальные действия в защите	2
	2	Зонная система защиты . Двухсторонняя игра.	2
	3	Комбинация из освоенных элементов тактики владения мячом	2
	4.	Учебная игра по закреплению техники и тактики игры	2
	5.	Тактика игры по зонам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление техники и тактики игры в баскетбол посредством посещения кружков и секций При дворовых территориях где оборудованы баскетбольные площадки.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			66
Тема 3.1.Техника игры в нападении.	Практические занятия		10
	1.	Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи. Двухсторонняя игра	2
	2.	Совершенствование техники подачи мяча. Двухсторонняя игра	2
	3.	Техника прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра	2
	4.	Совершенствование техники передачи под нападающий удар. Двухсторонняя игра	2
	5.	Совершенствование техники приема и передач мяча(верхняя и нижняя)	2
Тема 3.2. Техника игры в защите	Практические занятия		6
	1.	Техника игры в защите. Защита: стойки и перемещения, прием мяча. Двухсторонняя игра.	2
	2.	Техника игры в защите. Постановка блоков. Подбор мяча от блока. Двухсторонняя игра.	2
	3.	Техника игры в защите. Совершенствования техники приема мяча и блокирования.	2
Тема 3.3. Тактика игры в	Практические занятия		6
	1.	Тактика игр в нападении. Элементы тактики. Индивидуально тактические действия в нападении.	2

нападении		Двухсторонняя игра	
	2.	Тактика игр в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра	2
	3.	Тактика игр в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра.	2
Тема 3.4. Тактика игры в защите	Практические занятия		6
	1.	Тактика игр в защите. Элементы тактики. Индивидуальные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	2
	2.	Групповые тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	2
	3.	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	2
Самостоятельная работа обучающихся Посещение занятий в оздоровительных группах, секциях по волейболу Совершенствование техники ранее изученных элементов по разделу волейбол.			38
Раздел 4. Спортивные игры Футбол			42
Тема 4.1. Техника и тактика игры в футбол	Практические занятия		10
	1.	Совершенствование техники игры в футбол	2
	2.	Совершенствование остановки мяча ногой, грудью.	2
	3.	Совершенствование отбора мяча ногой, обманные движения.	2
	4.	Правила игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2
	5.	Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой и остановок мяча.	2
Самостоятельная работа обучающихся Посещение занятий в оздоровительных группах, секциях по футболу Совершенствование техники ранее изученных элементов по разделу футбол			32
Раздел 5. Спортивные игры настольный теннис			20
Тема 5.1. Совершенствование техники и тактики игры	Практические занятия		6
	1.	Совершенствование техники игры в настольный теннис.	2
	2.	Совершенствование техники подач.	2
	3.	Совершенствование техники бокового вращения.	2
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствования техники ранее изученных элементов по разделу настольный теннис. Посещение занятий в оздоровительных группах, секциях по настольному теннису			14
Раздел 6. Гимнастика с			30

элементами акробатики			
Тема 6.1. Совершенствование акробатических и гимнастических элементов.	Практические занятия		14
	1.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.	2
	2.	Упражнения для коррекции осанки (висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2
	3.	Комплексы упражнений УГГ.	2
	4.	Совершенствование акробатических связок.	4
	5.	Гантельная гимнастика, упражнения с г/с скамейкой, скакалкой. Дифференцированный зачет.	4
	Самостоятельная работа обучающихся Силовые упражнения для мышц рук, туловища и брюшного пресса. Различные виды приседания. Упражнения на равновесие. Упражнения с резиновым бинтом, эспандером и гантелями		16
Всего:			336 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала. Оснащенность спортивного зала в соответствии с техническим паспортом кабинета.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26
3. Евграфов, И.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-метод. Пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.В. Евграфов, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2015. — 43 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/66400>

Официальные справочно-библиографические и периодические издания:

1. «Физическая культура. Все для учителя : научно-методический журнал»: 2016
2. Ежемесячный журнал «Будь здоров»: 2017
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка : журнал (Издательство: Волгоградская государственная академия физической культуры) [Электронный ресурс] 2011-2017. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных заданий в соответствии с ФОС по специальности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	