

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова

УТВЕРЖДАЮ  
  
« 23 » мая 2022 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины**

Физическая культура

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Профиль подготовки  
технологический

Квалификация выпускника  
сетевой и системный администратор

Форма обучения  
очная

Саратов  
2022

Разработчик: преподаватель А. А. Щеголева *и.и.о.*  
Программа одобрена на заседании ЦК физического воспитания и ОБЖ  
от 26.04.22 протокол № 8

Председатель ЦК физического воспитания и ОБЖ *Ч*  
\_\_\_\_\_ Н. С. Федотова

Директор Колледжа радиоэлектроники  
имени П. Н. Яблочкова

*О. В. Бреус*  
\_\_\_\_\_ О. В. Бреус

Зам. директора по УР

*Н. Н. Чернова*  
\_\_\_\_\_ Н. Н. Чернова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1548 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование» с изменениями от 17 декабря 2020 г.) и составлена в соответствии с примерной основной образовательной программой 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (Регистрационный номер 09.02.06-170511. Дата включения в реестр 11.05.2017).

Организация - разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» Колледж радиоэлектроники имени П. Н. Яблочкова.

Разработчик: Щеголева А. А. - преподаватель Колледжа радиоэлектроники имени П. Н. Яблочкова.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

ОК, которые активизируются при изучении учебного предмета:

ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 168 часов,

в том числе:

учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 158 часов;

самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>158</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	156
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
в том числе:	
участие в соревнованиях по видам спорта	10
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема1.1</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры.	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	
	Техника безопасности по легкой атлетике, спортиграм, ОФП, гимнастики, по избранному виду спорта.	1	1
<b>Тема1.2</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	
	Производственная гимнастика: вводная; для проведения физкультурной паузы; физкультурная минутка; микропаузы активного отдыха, краткие занятия в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	1	1
<b>Раздел 2 Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>166</b>	
<b>Тема2.1</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия</b>	22	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	8	2
	2.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	
	3.Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. Сдача КН.	10	
<b>Тема2.2</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание</b>	<b>30</b>	
	<b>Практические занятия</b>	30	
	1.Определение физической подготовленности студента. Правила соревнований. Тестирование.	4	2
	2.Бег на короткие дистанции.	4	
	3. Бег на средние дистанции.	4	
	4.Кроссовая подготовка.	4	
	5.Метание в цель.	4	
	6.Прыжки в длину.	4	
	7.Развитие скоростно-силовых качеств, с помощью подвижных и спортивных игр.	6	

<b>Тема 2.3</b> Спортивные игры (баскетбол).	<b>Содержание</b>	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>	28	
	1. Повтор техники нападения и защиты.	4	2
	2. Элементы тактики игры в нападении и защите.	8	
	3. Учебные и двусторонние игры.	4	
	4. Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки.	4	
	5. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	4	
6. Сдача контрольных заданий.	4		
<b>Тема 2.4</b> Гимнастика.	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1. Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2	2
	2. Повтор комплекса дыхательных упражнений.	2	
	2. Работа на высокой и низкой перекладине.	2	
	3. Гимнастические упражнения на матах.	2	
4. Сдача контрольных заданий.	2		
<b>Тема 2.5</b> Спортивные игры (волейбол).	<b>Содержание</b>	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>	28	
	1. Повтор техники нападения и защиты.	4	2
	2. Элементы тактики игры в нападении и защите.	8	
	3. Учебные и двусторонние игры.	4	
	4. Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки.	4	
	5. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	4	
6. Сдача контрольных заданий.	4		
<b>Тема 2.6</b> Плавание.	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Правила безопасности на открытых водоемах и в бассейне.	2	2
	2. Краткая история развития.	2	
	3. Оказание доврачебной помощи пострадавшему при утоплении.	2	
	4. Техника и методика обучения спортивного плавания.	2	
	5. Требования к сдаче норм ГТО 5-6 ступени.	2	
6. Сдача контрольных заданий.	2		
<b>Тема 2.7</b> Виды спорта по выбору. (Баскетбол, Стритбол, Волейбол, Футбол, Лыжная подготовка, Коньки, Ритмическая гимнастика, Атлетическая гимнастика, Плавание, Стрельба, Туризм и т.д.)	<b>Содержание</b>	<b>36</b>	
	<b>Практические занятия</b>	26	
	1. Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Правила соревнований избранного вида спорта.	2	2
	2. Составление и проведение разминки для занятий избранным видом спорта.	4	
3. Освоение техники и тактики двигательных действий. Учебные игры.	8		



	4.Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонние игры.	10	
	5.Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b> участие в соревнованиях по избранному виду спорта.		
	<b>Всего</b>	<b>168</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

Реализация рабочей программы предусматривает возможность использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционного обучения.

При реализации рабочей программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) предусмотрено информационное обеспечение обучения, включающее предоставление учебных материалов в различных формах.

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- сетка волейбольная
- щит навесной с кольцом;
- стол настольный теннис;
- ракетки теннисные.

Технические средства обучения: свисток, секундомер, рулетка, видеокамера, фотоаппарат, компьютер.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 **Физическая культура : учебное пособие** / под редакцией Е. В. Конеевой – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 600 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
- 2 Аллянов, Ю. Н. **Физическая культура : учебник** / Ю. Н. Аллянов, И. А. Писемский. – Москва : ЮРАЙТ, 2022. – 494 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
- 3 Лях, В. И. **Физическая культура. 10-11 классы : учебник** / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2021. – 237 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

- 1 Лебедихина, Т. М. **Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие** / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 112 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html> (дата обращения: 17.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
- 2 Бишаева, А. А. **Физическая культура : учебник** / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 304 с. – Текст : непосредственный.
- 3 Виленский, М. Я. **Физическая культура : учебник** / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – Москва : КноРус, 2020. – 214 с. – Текст : электронный. – URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 17.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
- 4 **Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения** / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 520 с. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
- 5 **Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие** / под общей редакцией Е. В. Коняевой. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : ЮРАЙТ, 2019. – 323 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.

*Маиз*

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения адаптированы для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусмотрено для них увеличение времени на подготовку к зачетам, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа на зачете и проведение аттестации в несколько этапов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>-средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания;</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»;</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы;</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ;</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ;</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя;</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление;</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам;</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы;</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта;</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в кружках;</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта;</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности;</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p>