

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

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова



**Рабочая программа учебной дисциплины**

Физическая культура

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

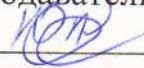
Профиль подготовки  
технологический

(информационно-технологический с углубленным изучением  
математики и информатики)

Квалификация выпускника  
сетевой и системный администратор

Форма обучения  
очная

Саратов  
2023

Разработчик: преподаватель  А.А.Щеголева и  
преподаватель  Ю.В.Пчелинцева  
Программа одобрена на заседании ЦК физического воспитания и ОБЖ  
от 07.04.23 протокол № 8

Председатель ЦК физического воспитания и ОБЖ  
 Н.С.Федотова

Директор колледжа радиозлектроники  
имени П. Н. Яблочкова

 О. В. Бреус

Зам. директора по УР

 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») 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.

Разработчики: Пчелинцева Ю.В. и Щеголева А.А. - преподаватели 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 учебный 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:

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08 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 154 часа;

самостоятельной работы обучающегося 14 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>154</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	150
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
участие в соревнованиях по видам спорта	14
<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>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности по легкой атлетике, спортиграм, ОФП, гимнастики, по избранному виду спорта.	1	1
	1.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	
<b>Тема 1.2</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Содержание</b>	<b>2</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.	2	1
<b>Раздел 2 Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>164</b>	
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание</b>	<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>	24	2
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	10	
	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>Самостоятельная работа:</b>	2	
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b> участие в соревнованиях по общей физической подготовке.	2	

<b>Тема2.2</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание</b>	<b>26</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	24	
	1.Определение физической подготовленности студента. Правила соревнований. Тестирование.	4	
	2.Бег на короткие дистанции.	4	
	3. Бег на средние дистанции.	4	
	4.Метание в цель.	4	
	5.Прыжки в длину.	4	
	6.Развитие скоростно-силовых качеств, с помощью подвижных и спортивных игр.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
<b>Тематика самостоятельной работы:</b> участие в соревнованиях по легкой атлетике.			
<b>Тема 2.3</b> Спортигры (баскетбол).	<b>Содержание</b>	<b>30</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	28	
	1.Повтор техники нападения и защиты.	4	
	2.Элементы тактики игры в нападении и защите.	8	
	3.Учебные и двусторонние игры.	8	
	4.Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки.	2	
	5.Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	2	
	6.Сдача контрольных заданий.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
<b>Тематика самостоятельной работы:</b> участие в соревнованиях по баскетболу.			
<b>Тема2.4</b> Гимнастика.	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	16	
	1.Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	4	
	2.Повтор комплекса дыхательных упражнений.	2	
	2.Работа на высокой и низкой перекладине.	2	
	3.Гимнастические упражнения на матах.	2	
	4. Гимнастические упражнения в парах.	2	
5.Сдача контрольных заданий.	4		
<b>Тема 2.5</b> Спортигры (волейбол).	<b>Содержание</b>	<b>30</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	28	
	1.Повтор техники нападения и защиты.	4	
	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>Самостоятельная работа:</b>	2	
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b> участие в соревнованиях по волейболу.		
<b>Тема 2.6</b> Плавание.	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1.Правила безопасности на открытых водоемах и в бассейне.	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>24</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	18	
	1.Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Правила соревнований избранного вида спорта.	2	
	2.Составление и проведение разминки для занятий избранным видом спорта.	2	
	3.Освоение техники и тактики двигательных действий. Учебные игры.	8	
	4.Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонние игры.	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	6	
	<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;
- скакалка гимнастическая
- сетка волейбольная
- щит баскетбольный навесной с кольцом;
- стол настольный теннис;
- ракетки теннисные.

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

*Мася*

#### 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 предмета:</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; Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания; Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»; Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы; Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках предмета:</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>Ежедневное использование комплекса УТГ; В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя; Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; Демонстрировать соответствие контрольным нормам; Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы; Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в кружках; С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта; Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности; Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p>