МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени н.г. чернышевского»

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова

И.Г. Малинский

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Профиль подготовки технологический

Квалификация выпускника системный администратор Форма обучения очная

Разработчики: преподаватели Ю.В. Пчелинцева <i>Тобу</i> Программа одобрена на заседании ЦК физического воспитания и ОБЖ от <u>одоч малч</u> протокола № ⁸

Председатель ЦК физического воспитания и ОБЖ

Директор Колледжа радиоэлектроники имени П. Н. Яблочкова

О. В. Бреус

Н.Н. Чернова

Зам. директора по УР

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (Приказ Минпросвещения России от 10.07.2023 № 519 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.08.2023 № 74796)).

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

Разработчики: Пчелинцева Ю.В. - 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	8
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 относится к социально-гуманитарному циклу.

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 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

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 154 часа,

в том числе:

учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 154 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
Учебная нагрузка (всего)	154	
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	154	
в том числе:		
практические занятия	154	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,	Объем	Уровень
Раздел 1	самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	часов	освоения
Учебно-практические основы формирования			
физической культуры личности.			
Тема 2.1	Содержание	24	
Общая физическая подготовка.	Практические занятия	24	2
an gron roman nom oronan.	1. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	10	-
	2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений,	4	1
	направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и		
	систем организма.		1
	3.Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец	10	=
	учебного года. Сдача КН.		
Тема2.2	Содержание	24	
Легкая атлетика.	Практические занятия	24	2
	1. Определение физической подготовленности студента. Правила соревнований.	4	
	Тестирование.		
	2.Бег на короткие дистанции.	4	
	3. Бег на средние дистанции.	4	1
	4. Метание в цель.	4	
	5.Прыжки в длину.	4	
	6. Развитие скоростно-силовых качеств, с помощью подвижных и спортивных игр.	4	
Тема 2.3	Содержание	32	
ортигры (баскетбол).	Практические занятия	32	2
	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	4	
	тренировки.		
	5. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	4	
	6.Сдача контрольных заданий.	4	
Тема2.4	Содержание	16	
Гимнастика.	Практические занятия	16	2
	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	
Тема 2.5 Спортигры (волейбол).	Содержание	28	
	Практические занятия	28	2
	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	4	
	тренировки.		
	5. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	4	
	6.Сдача контрольных заданий.	4	
Тема 2.6	Содержание	30	
Виды спорта по выбору.	Практические занятия	30	2
(Баскетбол, Стритбол, Волейбол, Футбол, Лыжная	1.Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Правила соревнований	4	
подготовка, Коньки, Ритмическая гимнастика,	избранного вида спорта.		
Атлетическая гимнастика, Плавание, Стрельба,	2. Составление и проведение разминки для занятий избранным видом спорта.	6	
Туризм и т.д.)	3. Освоение техники и тактики двигательных действий. Учебные игры.	10	
	4.Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонние игры.	10	
	Всего	154	

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 — OB3) 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. 10-11классы: 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. Железняка, Ю. М. Портнова. 5-е изд., стер. Москва: Академия, 2008. 520 с. (Высшее профессиональное образование). Текст: непосредственный.

Mells

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.

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.

Возуну доду у обучуочуна	Осморум но момерето им
Результаты обучения	Основные показатели
(освоенные умения, усвоенные знания)	оценки результата
Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета:	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;
о роли физической культуры в	Согласно нормам формулировать положения
общекультурном, профессиональном и	по технике безопасности при занятиях
социальном развитии человека;	спортом, объяснять правила закаливания;
-основы здорового образа жизни;	Обоснованно разъяснять понятия «здоровый
-условия профессиональной деятельности	образ жизни;
зоны риска физического здоровья для	Давать оценку своей профессиональной
специальности;	деятельности при анализе профессиограммы;
-средства профилактики перенапряжения.	Подбирать упражнения для расслабления,
	составлять комплекс гигиенической
	гимнастики.
Перечень умений, осваиваемых в рамках	Ежедневное использование комплекса УГГ;
предмета:	В соответствии с требованиями составить
-использовать физкультурно-оздоровительную	правила закаливания для себя;
деятельность для укрепления здоровья,	Демонстрировать умения выполнять
достижения жизненных и профессиональных	упражнения на расслабление;
целей;	Демонстрировать соответствие контрольным
-применять рациональные приемы	нормам;
двигательных функций в профессиональной	Согласно нормам, сдавать контрольные
деятельности;	нормативы;
-пользоваться средствами профилактики.	Показывать результативность участия в
перенапряжения, характерными для данной	спортивных соревнованиях по всем видам
специальности.	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.