МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета СПО, к.э.н.
_____ Чернова Н.А.
«26» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Объем образовательной нагрузки, часов	117
Учебные занятия, часов	117
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	117
Самостоятельная работа, часов	-

Санкт-Петербург 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

код *наименование специальности(ей)*

,

а также в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», Письмом Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578, Письмом Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334, Письмом Минобрнауки России от 20.06.2017 № ТС- 194/08.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией
естественнонаучных дисциплин и физического воспитания
Протокол № 10 от 13.06.2019 г.
Председатель: _____/ Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим
советом факультета СПО
Протокол № 7 от 18.06.2019 г.
Председатель: _____/Березина С.А./

Разработчики:

Ежова А.Г., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

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 составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общей обязательной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

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

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы, часов - 117,

в том числе:

учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часов – 117,

самостоятельная учебная работа, часов – 0,

консультации, часов – 0,

промежуточная аттестация, часов - 0.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	**117**
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	**117**
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторно-практические занятия	117
Самостоятельная учебная работа (всего)	**0**
Консультации	**0**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	**0**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	**Теоретический курс**	**2**	-
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала спортивных площадок).	2	1
Раздел 2	**Легкая атлетика**	**37**	-
Тема 2.1 Равномерный кросс.	Выполнение кроссов с равномерной скоростью, прыжки и прыжковые упражнения.	8	2
Тема 2.2 Короткие дистанции.	Выполнение скоростных упражнений, характеризующихся выполнением кратковременной работы максимальной мощности.	8	2
Тема2.3 Переменный бег.	Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. Контрольное занятие- сдача нормативов. Девушки – 500м., юноши 1000м.	17	2
Тема 2.4 Эстафетный бег.	Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	4	1
Раздел 3	**Гимнастика**	**20**	-
Тема 3.1 ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	4	1
Тема 3.2 ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса.	Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	4	1
Тема 3.3 Круговая тренировка	Выполнение ранее данных упражнений.	4	1
Тема 3.4	Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц и особенно на	4	1

Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально.	“взрывную” силу, выносливость, быстроту, ловкость. Для занятий используются мячи от 2-6 кг.		
Тема 3.5 Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	4	2
Раздел 4	**Спортивные игры. Волейбол.**	**18**	-
Тема 4.1 Техника передач.	Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	2	2
Тема 4.2 Техника подач.	Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях.	4	2
Тема 4.3 Нападающий удар.	Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, для переигрывания соперника за счёт разнообразных технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	4	2
Тема 4.4 Игра на блоке.	Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	4	2
Тема 4.5 Тактика нападения и защиты.	Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие – сдача нормативов.	4	2
Раздел 5	**Спортивные игры. Баскетбол.**	**18**	-
Тема 5.1 Стойка и передвижения.	Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	1
Тема 5.2 Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнять технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях.	8	1
Тема 5.3 Тактика нападения.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	4	1
Тема 5.4 Тактика защиты.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие- сдача нормативов.	4	1
Раздел 6	**Виды спорта по выбору**	**22**	-
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей. штангой. Выполнение специальных упражнений направленных на рельеф, набор мышечной массы или силу.	22	2
	Всего:	**117**	-

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, тренажёрных залах, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 11-СПО-5/17 от 07.03.2017г.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. 336 с. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358

2 Токарева, А.В. Физическая культура студента специального учебного отделения: учебное пособие/ А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова. Изд-во ГУАП,2015.183с.

Дополнительные источники:

1 Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для среднего профессионального образования / И. С. Барчуков; общ. ред. Г. В. Барчукова . –3-е изд., стер .М. :КноРус, 2015. 368 с.

Интернет-ресурсы:

1 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации),

2 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»),

3 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России),

4 www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
• личностные: -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и	–регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; –оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); –оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культуры; –экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; –экспертная оценка знанийобучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных заданий; –экспертная оценка использования спортивных технологий длясовершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков

физкультурной деятельности; -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; -готовность к служению Отечеству, его защите; •метапредметные: -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники	

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; •предметные: -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общей обязательной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: объем образовательной нагрузки, часов - 117.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.

Язык обучения по дисциплине: русский.