

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

Факультет среднего профессионального образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

<u>Объем образовательной нагрузки, часов</u>	172
Учебные занятия, часов	172
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	172
Самостоятельная учебная работа, часов	0

Санкт-Петербург 2020

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

09.02.06

код

Сетевое и системное администрирование

наименование специальности(ей)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и

физического воспитания

Протокол № 10 от 11.06.2020 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 7 от 24.06.2020 г.

Председатель:  /Березина С.А./

Разработчики:

Чураков Ю.М., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей 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 при реализации программ подготовки специалистов среднего звена, повышения квалификации и переподготовки рабочих кадров и специалистов среднего звена по направлению 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– 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 профессии (специальности).	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);– средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	172
Самостоятельная учебная работа (всего)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. <i>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	Содержание учебного материала		ОК3
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Техника безопасности на занятиях ФК.		ОК 4
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК 6 ОК 7
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика		44	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции		
	2. Специальные легкоатлетические упражнения		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Освоение техники специальных легкоатлетических упражнений Развитие основных физических качеств Дальнейшее изучение и совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования Приём зачётных требований в беге на 60, 100 м.		
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	20	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Изучение техники бега на средние дистанции		
	2. Специальные легкоатлетические упражнения		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Освоение техники бега на средние дистанции Развитие физического качества выносливости		

	Приём зачётных требований в беге на 500, 1000 м.		
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.		
	Приём зачётных требований в прыжках в длину с разбега.		
Раздел 3. Баскетбол		40	
Тема 3.1. Основы техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала	26	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	I. Основы техники баскетбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Дальнейшее изучение и совершенствование техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.		
Тема 3.2. Основы судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Основы судейства		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Знание правил судейства, проведение судейской практики.		
Тема 3.3. Особенности игры в стритбол	Содержание учебного материала	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Теоретические основы стритбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое освоение игры в стритбол		
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Основы техники игры в волейбол	Содержание учебного материала	28	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Основы техники волейбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		

	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,</p> <p>индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>		
Тема 4.2. Основы судейства в волейболе	Содержание учебного материала	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Основы судейства		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Знание правил судейства, проведение судейской практики.		
Тема 4.3. Особенности пляжного волейбола	Содержание учебного материала	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Теоретические основы пляжного волейбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое освоение игры в волейбол 2х2.		
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1 Основы гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Строевые и порядковые упражнения, вольные упражнения		
	2. Силовые упражнения на снарядах		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Выполнение гимнастических упражнений на снарядах, совершенствование техники выполнения упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях			
Круговая тренировка с использованием гимнастических и акробатических упражнений			
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		40	
Тема 6.1. Основы атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	40	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	1. Освоение техники силовые и скоростно-силовых упражнений на тренажерах.		
	2. Особенности техники выполнения силовых упражнений с отягощениями.		
В том числе, практических занятий и лабораторных работ			

	Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений на тренажерах и с отягощениями по индивидуальным программам.		ОК 8
<i>Всего:</i>		172	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, тренажёрных залов, открытого стадиона 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 реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> Юрайт, 2020. — 149 с н3.
- 2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847>

1

Электронные 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Умения: – тестирование на знание терминологии по теме; – тестирование; – контрольная работа; – самостоятельная работа; – защита реферата; – семинар; – наблюдение за выполнением практического задания; – оценка выполнения практического задания (работы);</p>
<p>Умения: 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 профессии (специальности).</p>	<p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>– подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией; – решение ситуационной задачи.</p> <p>Знания: – дифференцированный зачет.</p>

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».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях при реализации программ подготовки специалистов среднего звена, повышения квалификации и переподготовки рабочих кадров и специалистов среднего звена по направлению 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

В результате освоения учебной 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 профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: объем образовательной нагрузки, часов - 172.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре.

Язык обучения по дисциплине: русский.