

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. Чернова  
«22» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования

**09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**

<u>Объем образовательной нагрузки, часов</u>	204
Учебные занятия, часов	172
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	172
Самостоятельная учебная работа, часов	32

Санкт-Петербург 2022

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 № 9 от 14.06.2022 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 15.06.2022 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

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	12

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>204</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	172
<b>Самостоятельная учебная работа (всего)</b>	<b>32</b>
<b>Консультации</b>	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре</b>	<b>0</b>

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	-
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	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
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		ОК 7
			ОК 8
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>44</b>	-
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК3
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции		ОК 4
	2. Специальные легкоатлетические упражнения		ОК 6
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		ОК 7
	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.		ОК 8
<b>Тема 2.2. Кроссовая подготовка</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	20	ОК3
	1. Изучение техники бега на средние дистанции		ОК 4
	2. Специальные легкоатлетические упражнения		ОК 6
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		ОК 7
	Освоение техники бега на средние дистанции Развитие физического качества выносливости Приём зачётных требований в беге на 500, 1000 м.		ОК 8
<b>Тема 2.3.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК3

<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега.		ОК 4
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>		ОК 6
	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОК 7
	Техника прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов.		ОК 8
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Приём зачётных требований в прыжках в длину с разбега.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>40</b>	-
<b>Тема 3.1. Основы техники игры в баскетбол</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	26	ОК3
	<b>I. Основы техники баскетбола</b>		ОК 4
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>		ОК 6
	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.		ОК 7
			ОК 8
<b>Тема 3.2. Основы судейства в баскетболе</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	8	ОК3
	1. Основы судейства		ОК 4
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>		ОК 6
	Знание правил судейства, проведение судейской практики.		ОК 7
			ОК 8
<b>Тема 3.3. Особенности игры в стритбол</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	6	ОК3
	1. Теоретические основы стритбола		ОК 4
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>		ОК 6
	Практическое освоение игры в стритбол		ОК 7
			ОК 8
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	-
<b>Тема 4.1. Основы техники игры в волейбол</b>	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	28	ОК3
	1. Основы техники волейбола		ОК 4
	<i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>		ОК 6
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		ОК 7
	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после		ОК 8

	перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2. Основы судейства в волейболе</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Основы судейства		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Знание правил судейства, проведение судейской практики.		
<b>Тема 4.3. Особенности пляжного волейбола</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Теоретические основы пляжного волейбола		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Практическое освоение игры в волейбол 2х2.		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	-
<b>Тема 5.1 Основы гимнастических упражнений</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Строевые и порядковые упражнения, вольные упражнения		
	2. Силовые упражнения на снарядах		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
Выполнение гимнастических упражнений на снарядах, совершенствование техники выполнения упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях Круговая тренировка с использованием гимнастических и акробатических упражнений			
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>40</b>	-
<b>Тема 6.1. Основы атлетической гимнастики</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	40	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Освоение техники силовые и скоростно-силовых упражнений на тренажерах.		
	2. Особенности техники выполнения силовых упражнений с отягощениями.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений на тренажерах и с отягощениями по индивидуальным программам.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>32</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-





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

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 11-СПО-01/21 от 11.01.2021.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники**

- 1 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>
- 2 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
- 3 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, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

##### **Дополнительные источники**

- 1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/487323>

- 2 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

### **Электронные ресурсы**

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

## 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>Знания: – дифференцированный зачет.</p> <p>Умения: – тестирование на знание терминологии по теме; – тестирование; – контрольная работа; – самостоятельная работа; – защита реферата; – семинар; – наблюдение за</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>выполнением практического задания; – оценка выполнения практического задания (работы); – подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией; – решение ситуационной задачи.</p>