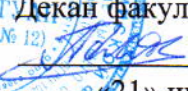


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета СПО, к.т.н.
 С.Л. Поляков
«21» июня 2023 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 2023

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 № 11 от 13.06.2023 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 10 от 14.06.2023 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">– 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 | 204 |
| Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| лабораторные и практические занятия | 172 |
| Самостоятельная учебная работа (всего) | 32 |
| Консультации | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре | 0 |

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 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | - |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <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 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 44 | - |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | <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 |
| Тема 2.2. Кроссовая подготовка | <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 |
| Тема 2.3. | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | ОК3 |

| | | | |
|--|--|-----------|------|
| Прыжок в длину с разбега. | 1. Изучение техники прыжка в длину с разбега. | | ОК 4 |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</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. | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 40 | - |
| Тема 3.1. Основы техники игры в баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 26 | ОК3 |
| | I. Основы техники баскетбола | | ОК 4 |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</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 |
| Тема 3.2. Основы судейства в баскетболе | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | ОК3 |
| | 1. Основы судейства | | ОК 4 |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | ОК 6 |
| | Знание правил судейства, проведение судейской практики. | | ОК 7 |
| | | | ОК 8 |
| Тема 3.3. Особенности игры в стритбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 6 | ОК3 |
| | 1. Теоретические основы стритбола | | ОК 4 |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | ОК 6 |
| | Практическое освоение игры в стритбол | | ОК 7 |
| | | | ОК 8 |
| Раздел 4. Волейбол | | 36 | - |
| Тема 4.1. Основы техники игры в волейбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 28 | ОК3 |
| | 1. Основы техники волейбола | | ОК 4 |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</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 | | |
| Тема 4.2. Основы судейства в волейболе | <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. | | |
| Тема 4.3. Особенности пляжного волейбола | <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. | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 10 | - |
| Тема 5.1 Основы гимнастических упражнений | <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 | | | |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | | 40 | - |
| Тема 6.1. Основы атлетической гимнастики | <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. | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 32 | - |
| Всего: | | 204 | - |

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 № 212-68-04/23 от 27.01.2023 г..

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, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>
- 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, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
- 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, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278>

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, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст :

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

<https://urait.ru/bcode/517443>

- 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, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

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