

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

специальность: **09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**

квалификация выпускника: **системный администратор**

Глазов, 2025

Рассмотрена на заседании кафедры
Физической культуры и медико-
биологических дисциплин

Рекомендовано к утверждению
Заседание ученого совета факультета
ИФиМ

Протокол № 7 от "19" февраля 2025 г.

Протокол № 6 от "21" февраля 2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: *09.02.06 Сетевое и системное администрирование*, утвержденного приказом Министерства просвещения от 10.07.2023 № 519 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15.08.2023., регистрационный № 74796),

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

Разработчики: *Поздеев Н.А.*, ассистент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, квалификация Системный администратор.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки специалистов по другим квалификациям специальности 09.02.06, имеющим в структуре учебного плана данную учебную дисциплину; в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Умения:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знания:

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
4. Средства профилактики перенапряжения.

Индикаторы оценки освоения компетенций:

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: описывать значимость своей специальности
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 специальности
		Знания: роль 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы - **178** часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 178 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол- во	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)		178
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)		178
в том числе:		
теоретическое обучение		2
практические занятия		176
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>		-
лабораторные занятия		-
контрольные работы <i>(если предусмотрены)</i>	-	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>		-
Самостоятельная работа (всего)		-
<i>Итоговая аттестация в форме дифзачета</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 год			
Тема 1. Основы физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК04, ОК06, ОК08
	2. Техника безопасности на занятии физической культурой.		ОК04, ОК06, ОК08
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2. Легкая атлетика	<i>Практические занятия</i>	24	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2. Техника беговых упражнений.	2	ОК08
	3. Техника беговых упражнений.	2	ОК08
	4. Техника высокого и низкого старта: стартовый разгон, финиширование	2	ОК08
	5. Совершенствование техники: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК08
	6. Техника бега на дистанции 100 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК08
	7. Техника бега на дистанции 300 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК08
	8. Техника бега на дистанции 500 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК08
	9. Сдача контрольного норматива на дистанции 500 м.	2	ОК08
	10. Техника прыжка в длину с места	2	ОК08
	11. Сдача контрольного норматива прыжка в длину с места	2	ОК08
	12. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	ОК08
Тема 3. Основы баскетбола	<i>Практические занятия</i>	16	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	ОК04, ОК08

	2. Овладение техникой выполнения элементов: ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	OK08
	3. Овладение и закрепление техники элементов: ведения и передачи мяча в баскетболе	4	OK04, OK08
	4. Выполнение контрольных нормативов на ведение и передачи мяча в баскетболе	4	OK04, OK08
Тема 4. Правила баскетбола	<i>Практические занятия</i>	24	
	1. Правила игры «Баскетбол»	2	OK40, OK06, OK08
	2. Тактика защиты и нападения в баскетболе	2	OK04, OK06, OK08
	3. Штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов	2	OK04, OK08
	4. Тактика защиты и нападения в баскетболе		OK04, OK08
	5. Техника владения баскетбольным мячом	2	OK04, OK08
	6. Вырывание и выбивание мяча. Приемы овладения мячом.	2	OK06, OK08
	7. Совершенствование технических элементов баскетбола	2	OK04, OK08
	8. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	OK04, OK08
	9. Применение упрощенных правил игры в баскетбол в учебной игре	4	OK04, OK06, OK08
	10. Учебная игра в баскетбол	4	OK04, OK06, OK08
Тема 5. Основы волейбола	<i>Практические занятия</i>	10	
	1. Техника перемещений, стоек в волейболе	2	OK08
	2. Прием и передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу	2	OK08
	3. Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах	2	OK08
	4. Техника верхней и нижней передач двумя руками в волейболе	2	OK08
	5. Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи двумя руками	2	OK04, OK08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Легкая атлетика.	Практические занятия	10	ОК08
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	ОК08
	2. Бег по прямой с различной скоростью	2	ОК08
	3.		
	4. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК08
	5. Техника бега на дистанции 2000 м	2	ОК08
	6. Сдача контрольных нормативов	2	ОК08
Тема 2. Баскетбол.	Практические занятия	18	ОК08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении	2	ОК08
	2. Бросок мяча в кольцо: «ведение – 2 шага – бросок».	2	ОК08
	3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2	ОК08
	4. Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2	ОК08
	5. Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места	2	ОК08
	6. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	ОК08
	7. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		ОК08
	8. Совершенствование техники «ведения-2 шага-бросок». Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	ОК08
	9. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с места, штрафной бросок	2	ОК08
Тема 3. Основы волейбола	Практические занятия	12	ОК08
	1. Техника перемещений, стоек в волейболе	2	ОК08
	2. Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах	2	ОК08
	3. Прием и передача мяча сверху через сетку в парах; прием мяча с последующим нападением	2	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками в волейболе	2	ОК08
	5. Нижняя прямая подача	2	ОК08

	6. Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи двумя руками	2	OK08
	Практические занятия	20	
	1. Правила игры «Волейбол». Судейство в игре «Волейбол». Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	OK04, OK08
	2. Отработка тактики игры: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	OK04, OK08
	3. Тактика игры в защите. Отработка тактики игры: в нападении	2	OK04, OK08
	4. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча Групповые действия игроков, взаимодействие игроков	2	OK04, OK08
	5. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	OK04, OK08
	6. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	OK08
	7. Совершенствование тактических взаимодействий в защите	2	OK04, OK06, OK08
	8. Совершенствование тактических взаимодействий в нападении	2	OK04, OK06, OK08
	9. Учебная игра с применением изученных положений	2	OK04, OK06, OK08
	10. Учебная игра с применением изученных положений	2	OK04, OK06, OK08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 4. Легкоатлетическая гимнастика	Практические занятия	10	
	1. Техника коррекции фигуры. ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.	2	OK04, OK06, OK08
	2. Комплекс упражнений с гантелями: общеразвивающие упражнения	2	OK04, OK08
	3. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины.	2	OK04, OK08
	4. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц рук.	2	OK04, OK08
	5. Выполнение комплексов круговой тренировки разной направленности (5-6 станций)	2	OK04, OK08
Тема 5. Баскетбол	Практические занятия	10	
	1. Техника выполнения штрафного броска	2	OK04, OK08
	2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения	2	OK04, OK08

	мяча		
	3. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча, штрафной бросок	2	OK08
	4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	OK08
	5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	OK08
	Практические занятия	14	OK04, OK08
	1. Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии физической культурой на лыжах.	2	
	2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	4	OK04, OK08
	3. Полукользящий и коньковый ход.	4	OK04, OK08
	4. Торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
Тема 7. Легкая атлетика	Практические занятия	8	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	OK08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	OK08
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега	2	OK08
	4. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время	2	OK08
Промежуточная аттестация	Дифзачет	2	
Всего:		178 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Универсальный Спортивный зал. Учебный корпус № 1

Технические средства обучения:

Магнитола с проигрывателем.

Оборудование:

1. Оборудование и снаряжение для баскетбола (кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные).
2. Оборудование и снаряжение для волейбола (сетки волейбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные).
3. Оборудование и снаряжение для гимнастики: маты гимнастические, конь гимнастический, обручи гимнастические, мячи набивные (для медицинбола), скакалки различной длины, скамьи гимнастические, стенки гимнастические, степ-доска.
4. Оборудование для судейства (секундомер профессиональный JS7066 500 этапов, секундомер электронный, мегафон).
5. Компрессор
6. Ящик для медикаментов с медикаментами.
7. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 13.12.2024)
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 13.12.2024).

Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538223> (дата обращения: 16.12.2024)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва :

Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 13.12.2024)

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 13.12.2024)

Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Сайт дистанционного образования ГГПИ. - URL: <http://moodle.ggpi.org>.

Профессиональные базы данных

1. Электронная библиотека Руконт (коллекция изданий ГГПИ). - URL: <http://rucont.ru/>
2. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. - URL: <http://www.prlib.ru/>
3. Национальная Электронная Библиотека. - URL: <https://НЭБ.рф>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	<p>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,</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<p>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>	Оценка выполнения практического задания(работы)

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</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>	Опрос
Основы здорового образа жизни		Опрос)
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)		Опрос
Средства профилактики перенапряжения	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> <p>Критерии оценки заданий в тестовой форме: "отлично" - 90% - 100% верных ответов, "хорошо" - 70% - 89%; "удовлетворительно" - 55% - 69%; "неудовлетворительно" - 54% и менее.</p>	Опрос