

Аннотация рабочей программы  
дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование  
уровень подготовки – базовый

### **1.1 Общая характеристика учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

### **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу.

### **1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

*Цель* дисциплины: формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в области физической культуры как базы для развития профессиональных компетенций

В результате изучения обязательной части учебного цикла 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).

**знать:**

о роли 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.

### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)**

Специалист в области сетевого и системного администрирования должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
Учебная нагрузка (всего)	173	33	49	33	29	29
Аудиторные занятия (всего)	168	33	49	33	29	29
В том числе:						
занятия лекционного типа	2	2	-	-	-	-
практические занятия (практикумы)	168	30	48	32	28	28
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	5	1	1	1	1	1
в том числе:						
<i>Курсовая работа</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат</i>						
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала</i>	5	1	1	1	1	1
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>Дифф. зачет</b>
<b>Общая трудоемкость 173 часа</b>	<b>173</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>29</b>

### 1.6 Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
Раздел 1. Основы физической культуры	2	2	0	0
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	39	0	38	1
Раздел 3. Гимнастика.	41	0	40	1
Раздел 4. Баскетбол.	41	0	40	1
Раздел 5. Волейбол.	39	0	38	1
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика	11	0	10	1
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>173</b>	<b>2</b>	<b>166</b>	<b>5</b>

### 1.7 Основная литература

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>.— Текст : электронный.

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/417975>.

Составитель: преподаватель Мягкий Р.Н.