

Аннотация рабочей программы  
дисциплины ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование  
уровень подготовки – базовый

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

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

Дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (общие учебные дисциплины).

### **1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины** *Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:* **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике ;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель-

ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Не предусмотрено

#### 1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	117	51	66
В том числе:			
занятия лекционного типа	4	4	0
практические занятия (практикумы)	113	47	66
лабораторные занятия	0	0	0
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	0	0	0
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>	0	0	0
<i>Реферат</i>	0	0	0
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	0	0	0
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
Консультации	0	0	0
Общая трудоемкость	117	51	66

#### 1.6 Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел.1</b> <b>Теоретически - практические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	4	-	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>25</b>	-	<b>25</b>	-
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	5	-	5	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый	4	-	4	-

разгон				
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	6	-	6	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	6	-	6	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	4	-	4	-
<b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>-</b>
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	6	-	6	-
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	6	-	6	-
Тема 3.3. Развитие силы	6	-	6	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	4	-	4	-
<b>2 семестр</b>				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>-</b>
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки	4	-	4	-
Тема 4.2. Строевые упражнения	2	-	2	-
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	4	-	4	-
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	6	-	6	-
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	6	-	6	-
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
Тема 5.1. Волейбол	10	-	10	-
Тема 5.2. Баскетбол	10	-	10	-
Тема 5.3 Футбол	10	-	10	-
<b>Раздел 6. Легкая атлетика:</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>

<b>бег, прыжки, метание</b>				
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	6	-	6	-
Тема 6.2. Метания гранаты	8	-	8	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>117</b>	<b>4</b>	<b>113</b>	<b>-</b>

### 1.7 Основная литература

Андрюхина, Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования [формирует компетенции учащихся в объеме, предусмотренном требованиями стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре] / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.

Составитель: преподаватель Мягкая А.И.