

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе ФГОС СПО и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

### **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 и примерной основной образовательной программой 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>                                                                                                                                                                  |             |           |           |           |           |             |
| Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала | 5           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1           |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                             |             | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | Дифф. зачет |
| <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, 2019. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/417975>.

Составитель: преподаватель Мягкая А.И.