

**Аннотация рабочей программы**  
**Дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование**  
**уровень подготовки – профессиональный**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура технологии разработана на основе ФГОС СПО 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. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы общеобразовательной 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 учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарному учебному цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» достижение студентами следующих результатов:

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;

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.

**Формируемые компетенции:**

Освоение дисциплины «СГ.04 Физическая культура» способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 154 часов, в том числе:  
– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 154 часов.

#### **1.5 Тематический план учебной дисциплины:**

Освоение учебной дисциплины включает изучение следующих разделов и тем:

| Наименование разделов и тем                           | Всего      | Количество аудиторных часов |                                     | Самостоятельная работа студента (час) |
|---|------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
|   |            | Теоретическое обучение      | Практические и лабораторные занятия |                                       |
| Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика | 78         | 2                           | 76                                  | -                                     |
| Раздел 2. Баскетбол                                   | 24         |                             | 24                                  | -                                     |
| Раздел 3. Волейбол                                    | 26         |                             | 26                                  | -                                     |
| Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика                | 14         |                             | 14                                  |                                       |
| Раздел 5. Лыжная подготовка                           | 12         |                             | 12                                  |                                       |
| Всего по дисциплине                                   | <b>154</b> | <b>2</b>                    | <b>152</b>                          | -                                     |

#### **1.6 Вид промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет

#### **1.7 Основная литература**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 10.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

Составитель: преподаватель А.И. Мягкая