

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАМЧАТСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Направленность: Эксплуатация объектов сетевой инфраструктуры

Форма обучения: очная

Объем дисциплины: 172 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: аудиторная контрольная работа,
дифференцированный зачет

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 июля 2023 г. № 519

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры экономики, технологии и таможенного дела от 04 апреля 2026 г., протокол № 3

одобрена Научно-методическим советом филиала от 17 апреля 2026 г., протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

- 2.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности
- 2.2 Тематический план и содержание дисциплины
- 2.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению
- 3.2 Информационное обеспечение
- 3.3 Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- 4.1 Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Обновление рабочей программы дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель:

формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и способности использовать средства физической культуры для сохранения здоровья, работоспособности и профессиональной готовности

Задачи:

- развить основные физические качества;
- сформировать навыки самоконтроля и планирования двигательной активности;
- закрепить умения использовать физические упражнения для профилактики утомления и поддержания здоровья;

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций и личностных результатов.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения
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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	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

поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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
---	---

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Очная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов					
	Всего	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
1. Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	172	28	36	32	34	36
лекции	10	2	2	2	2	2
практические занятия / в том числе в форме практической подготовки	131	21	29	25	27	29
лабораторные занятия / в том числе в форме практической подготовки	15	3	3	3	3	3
2. Консультации	10	2	2	2	2	2
3. Самостоятельная работа обучающихся, всего	6		2		4	
4. Выполнение курсовой работы (проекта)						
5. Промежуточная аттестация						
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	172					

2.2. Примерный тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, практические занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, всего / в том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
Семестр 3			
Раздел 1. Физическая культура и здоровье	Самоконтроль, общая физическая подготовка, техника безопасности.	2	ОК 04.; ОК 08.
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	лекции, практические занятия: Самоконтроль, двигательный режим, профилактика травматизма.	16	ОК 04.; ОК 08.
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	лекции, практические занятия: Развитие силы, выносливости, гибкости и координации.	16	ОК 04.; ОК 08.
Семестр 4			
Раздел 2. Спортивные игры и циклические упражнения	Командные виды спорта и развитие выносливости.	12	ОК 04.; ОК 08.
Тема 2.1. Спортивные игры	практические занятия: Техника, тактика, взаимодействие в команде.	12	ОК 04.; ОК 08.
Тема 2.2. Легкая атлетика и аэробная нагрузка	практические занятия: Бег, упражнения на выносливость, контроль нагрузки.	12	ОК 04.; ОК 08.
Семестр 5			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Средства поддержания работоспособности.	14	ОК 04.; ОК 08.
Тема 3.1. Производственная гимнастика	практические занятия: Профилактика утомления и перенапряжения.	14	ОК 04.; ОК 08.
Тема 3.2. Индивидуальные комплексы упражнений	практические занятия: Подбор упражнений и самоконтроль.	14	ОК 04.; ОК 08.
Семестр 6			

Раздел 4. Совершенствовани е двигательных навыков	Закрепление навыков и итоговый контроль.	10	ОК 04.; ОК 08.
Тема 4.1. Комплексная физическая подготовка	практические занятия: Силовые, координационные и скоростные упражнения.	10	ОК 04.; ОК 08.
Тема 4.2. Итоговая оценка физической подготовленности	практические занятия: Контрольные нормативы и анализ индивидуального прогресса.	8	ОК 04.; ОК 08.
7 семестр			
Раздел 5. Совершенствовани е двигательных навыков	Закрепление навыков и итоговый контроль.	12	ОК 04.; ОК 08.
Тема 5.1. Комплексная физическая подготовка	практические занятия: Силовые, координационные и скоростные упражнения.	12	ОК 04.; ОК 08.
Тема 5.2. Итоговая оценка физической подготовленности	практические занятия: Контрольные нормативы и анализ индивидуального прогресса.	12	ОК 04.; ОК 08.
	Консультации		
	Промежуточная аттестация		
	Всего	172	

2.3. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий всех видов, практических занятий и дисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы, а также помещения для самостоятельной работы обучающихся.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена учебная аудитория, оснащенная рабочими местами преподавателя и обучающихся, учебной доской, комплектом учебно-наглядных материалов и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023 – 780 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2021 — 431

с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/15491>.

3. Воспитание силы и быстроты : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.]

; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2024 – 177 с.

Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериги. —

Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный институт сервиса, 2012 — 124 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.

2. Башмаков, В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков. — Электрон. Текстовые данные. — СПб. : Санкт-

Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023 — 52 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19025>.

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж : Элист, 2023 – 264 с.

4. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2024.- 64 с.

3.3. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

- *Лица, с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.*
- *В университете (институте, филиале) создана безбарьерная среда, учитывающая потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.*

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с оценочными материалами.

Обновление рабочей программы дисциплины

Наименование раздела рабочей программы, в которой внесены изменения
(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры от «___» _____ 20__ г., протокол № ____.

одобрено Учебно-методическим советом _____ университета (института
(филиала)) от «___» _____ 20__ г., протокол № ____.