

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
информационных технологий и
автоматизированных систем

_____ Л.Д. Павлова

подпись

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

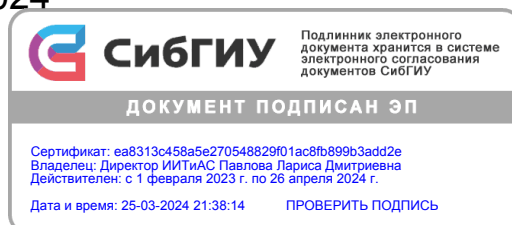
Квалификация выпускника
Системный администратор

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы безопасности и защиты Родины.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Безопасность жизнедеятельности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08.	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	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

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	ИТОГ О	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Форма промежуточной аттестации		р	р	р	р	р	р
Трудоёмкость, академ. час.	188	32	42	32	32	32	18

Лекции, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, академ. час.	178	32	42	32	30	32	10
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Консультации, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельн ая работа, академ. час.	10	0	0	0	2	0	8
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Контроль, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы

для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Для обучающихся I-II группы:

Легкая атлетика: (Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).

Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).

Спортивные игры.

Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).

Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).

Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).

Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).

Адаптивная физическая культура: Понятие «Адаптивная физическая культура»; Классификации физических упражнений; Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях зрения – нарушений слуха; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий).

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.

Шахматы:

Основы шахматной игры: (История шахмат; Шахматная доска; Шахматные фигуры; Расположение шахматных фигур на доске; Как ходят фигуры; Сравнительная сила фигур; Цель игры; Рокировка и взятие на проходе; Шах и мат. Результат игры; Ничья в шахматах; Запись шахматной партии).

Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).

Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Практический Для I, II - группы обучающихся Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Плавание. Кроль на груди (вольный стиль). Кроль на спине. Брас. Баттерфляй. Спортивные игры. Волейбол: Краткие правила игры в волейбол. Стойки и перемещения в	178	

	<p>волейболе. Передачи и подачи в волейболе. Нападающий удар, блок в волейболе. Баскетбол: Краткие правила игры в баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе. Броски мяча в корзину. Техника защиты. Техника противодействия и овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске. Мини-футбол: Краткие правила игры в мини-футбол. Удары в футболе. Остановка мяча. Отбор мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря. Силовая подготовка. Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Адаптивная физическая культура. - Понятие «Адаптивная физическая культура». - Классификации физических упражнений. - Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. - Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата; - Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и</p>		
--	---	--	--

	<p>ЦНС.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях зрения – нарушений слуха. - Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания. - Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек. - Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги. <p>Для III - группы обучающихся</p> <p>Шахматы.</p> <p>Основы шахматной игры.</p> <p>История шахмат.</p> <p>Шахматная доска.</p> <p>Шахматные фигуры.</p> <p>Расположение шахматных фигур на доске.</p> <p>Как ходят фигуры.</p> <p>Сравнительная сила фигур. Цель игры.</p> <p>Рокировка и взятие на проходе.</p> <p>Шах и мат. Результат игры.</p> <p>Ничья в шахматах.</p> <p>Запись шахматной партии.</p> <p>Основы тактики и стратегии в шахматах.</p> <p>Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций.</p> <p>Связка.</p> <p>Уничтожение защиты.</p>		
--	---	--	--

	Отвлечение. Завлечение, двойной удар. Открытое нападение. Блокировка. Освобождение пространства. Перекрытие. Промежуточный ход, контрудар. Другие тактические идеи. Шахматный кодекс. Шахматные часы. Нарушения. Запись ходов. Ничья Очки. Поведение игроков. Роль арбитра.		
Итого:		178	0

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Подготовка к практическому занятию; 2. Прохождение тестирования.	10	
Итого:		10	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 14.03.2024);

2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 14.03.2024);

3 Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 14.03.2024);

4 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/533616> (дата обращения: 14.03.2024).

б) дополнительная литература:

1 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова, [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/533616> (дата обращения: 14.03.2024);

2 Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/515854> (дата обращения: 14.03.2024);

3 Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/531643> (дата обращения: 14.03.2024);

4 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование).

образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/533616> (дата обращения: 14.03.2024).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- P7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

База спортивного комплекса СибГИУ для проведения практических занятий:

- | | | | |
|----|--|-------------|------------|
| 1. | Игровой зал | № | 38 |
| 2. | Игровой зал | № | 37 |
| 3. | Зал шахмат | № | 51 |
| 4. | | | Бассейн |
| 5. | Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий: | | |
| – | | | лабиринт; |
| – | забор | с наклонной | доской; |
| – | | разрушенный | мост; |
| – | | разрушенная | лестница; |
| – | стенка | с двумя | проломами; |
| – | | футбольное | поле. |
| 6. | Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием. | | |

Для проведения практических занятий база спортивного комплекса имеет оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
2. Волейбольные стойки с сеткой (съёмные)
3. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные

- | | | | | |
|-----|---------------|---------------------|------------------------|----------------|
| 4. | | Табло | | универсальное |
| 5. | Волейбольная | | сетка, | стойки |
| 6. | Скамейка | | гимнастическая | жесткая |
| 7. | | | | Скакалки |
| 8. | Перекладина | | гимнастическая | пристенная |
| 9. | Перекладина | | навесная | универсальная |
| 10. | Насос | для | накачивания | мячей |
| 11. | | Обруч | | гимнастический |
| 12. | | Ручные | | эспандеры |
| 13. | Шведская | | | стенка |
| 14. | | Футбольные | | ворота |
| 15. | | Плавательные | | доски |
| 16. | | Лопатки | для | рук |
| 17. | | | | Аквапалка |
| 18. | Катушка | для хранения | разделительных дорожек | в бассейне |
| 19. | | Коврик | | резиновый |
| 20. | | Шахматные | | часы |
| 21. | | Доска | | аудиторная |
| 22. | | | | Стулья |
| 23. | | | | Шахматы |
| 24. | Стол | для | занятий | шахматами |
| 25. | Электронное | табло | для | спортивных игр |
| 26. | | Многофункциональный | | принтер |
| 27. | Музыкальный | центр, | с набором записей | музыкального |
| | сопровождения | для | тренировочных | упражнений |
| 28. | | | | Компьютер |

Материально-техническое обеспечение для обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

- | | | | | | |
|----|------|----------------|---------|-----|-----------------|
| 1. | Зал | шахмат | № | 51, | оснащенный: |
| – | Стол | для | занятий | | шахматами; |
| – | | | | | Стулья; |
| – | | | | | Шахматы; |
| – | | Шахматные | | | часы; |
| – | | Доска | | | аудиторная; |
| – | | | | | Компьютер. |
| 2. | Зал | | №38, | | оснащенный: |
| – | | Гимнастические | | | палки; |
| – | Мячи | резиновые | | | гимнастические; |
| – | | Обруч | | | гимнастический. |

Для занятий по дисциплине «Физическая культура» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Все спортивное

оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе

В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.

На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.

Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);
заведующий кафедрой Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация

рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности)

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Основы безопасности и защиты Родины.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Безопасность жизнедеятельности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08.	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	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

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	ИТОГ 0	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Трудоёмкость, академ. час.	188	32	42	32	32	32	18
Лекции, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме	0	0	0	0	0	0	0

практической подготовки							
Лабораторные работы, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, академ. час.	178	32	42	32	30	32	10
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Консультации, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, академ. час.	10	0	0	0	2	0	8
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Контроль, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от

видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Для обучающихся I-II группы:

Легкая атлетика: (Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).

Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).

Спортивные игры.

Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).

Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).

Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).

Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).

Адаптивная физическая культура: Понятие «Адаптивная физическая культура»; Классификации физических упражнений; Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий).

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются

спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.

Шахматы:

Основы шахматной игры: (История шахмат; Шахматная доска; Шахматные фигуры; Расположение шахматных фигур на доске; Как ходят фигуры; Сравнительная сила фигур; Цель игры; Рокировка и взятие на проходе; Шах и мат. Результат игры; Ничья в шахматах; Запись шахматной партии).

Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).

Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

6 Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).