


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр-колледж прикладных квалификаций

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в различных областях при наличии среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины 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:

роль 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:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих 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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	170
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		64	2
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия	10	ОК3 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	3 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	4 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	5 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Легкая атлетика». - участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.		18	
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Практические занятия	10	ОК3 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8
	1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	2 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	3 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	4 Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши)		
	5 Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив		
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега Техника эстафетного бега. Метание снарядов.	Практические занятия	10	ОК3 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8
	1 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	2 Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега		
	3 Техника прыжка способом «Согнув ноги», контрольный норматив		
	4 Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		
	5 Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся: - посещение спортивных секций по легкой атлетике.		
Дифференцированный зачет		2	
Раздел 2. Гимнастика		76	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практические занятия	12	ОК3 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8
	1 <i>Строевые приемы на месте.</i> Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.		
	2 <i>Движение в обход, остановка группы в движении.</i> Движение по диагонали, противоходом, «змейкой». Движение по диагонали, по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Гимнастика».		

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия		12	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		
	2	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		18		
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия		12	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.		
	2	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Гимнастика».		10		
Дифференцированный зачет		2		
Раздел 3. Лыжная подготовка			64	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практические занятия		10	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Ознакомление с техникой передвижения классическим стилем.		
	2	Ознакомление с техникой передвижения коньковым стилем.		
	3	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		
	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Лыжная подготовка».		10		
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практические занятия		10	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Ознакомление с техникой спусков и подъемов.		
	2	Ознакомление с торможением плугом, полу-плугом, экстренным торможением.		
	3	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.		
	4	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.		
Самостоятельная работа обучающихся: - посещение спортивной секции по лыжной подготовке.		10		
Тема 3.3. Прохождение дистанции	Практические занятия		10	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		
	2	Прохождение дистанции 3 км.		
	3	Прохождение дистанции 5 км.		
	4	Прохождение дистанции 10 км.		
Самостоятельная работа обучающихся: - участие в соревнованиях по лыжам.		12		
Дифференцированный зачет		2		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			48	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практические занятия		8	OK3 OK5 OK6 OK7
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:			
	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	2	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
3	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после			

		перемещения		OK8
	4	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - изучение правил по волейболу.		6	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия		6	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	2	Техника прямого нападающего удара изучение и отработка		
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - судейство соревнований по волейболу.		6	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практические занятия		4	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Ознакомление и изучение техники подачи мяча.		
	2	Совершенствование техники подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - посещение спортивной секции по волейболу.		6	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия		4	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Учебная игра.		
	2	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Самостоятельная работа обучающихся: - участие в соревнованиях по волейболу.		6	
Дифференцированный зачет			2	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			88	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия		8	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Техника ведения и передачи мяча.		
	2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	3	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	4	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
Самостоятельная работа обучающихся: - изучение правил по баскетболу.		8		
Тема 5.2. Комбинационные действия. Штрафные броски.	Практические занятия		14	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1	Техника выполнения штрафного броска.		
	2	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.		
	3	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
Самостоятельная работа обучающихся: - судейство соревнований по баскетболу.		14		
Тема 5.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия		10	OK3 OK5 OK6 OK7
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2	Учебная игра по правилам.		
	3	Совершенствование штрафных бросков.		

	Самостоятельная работа обучающихся: - посещение спортивной секции по баскетболу, - участие в соревнованиях по баскетболу.	12	OK8
Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		24	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия	6	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1 Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
	2 Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	6	
Тема 6.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практические занятия	4	OK3 OK5 OK6 OK7 OK8
	1 Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	2 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал (№15/6), оснащенный оборудованием:

1. Беговая дорожка BRUMER – 6 шт.
2. Маты
3. Ковры
4. Велотренажер Stingrey
5. Тренажеры
6. Мячи
7. Обручи
8. Гантели
9. Баскетбольное кольцо
10. Фитбол
11. Скакалки
12. Спортивный комплекс

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал (№15/45), оснащенный оборудованием:

1. Параллельные брусья
2. Брусья гимнастические женские на растяжках
3. Перекладина гимнастическая ATLET-M на растяжках
4. Мостик гимнастический подкидной (подпружиненный)
5. Бревно гимнастическое напольное 3м
6. Козел гимнастический
7. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
8. Маты – 17 шт.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен тренажерный зал (№15/52), оснащенный оборудованием:

1. Велотренажер – 5 шт.,
2. Беговая дорожка – 2 шт.,
3. Беговая дорожка с электрическим тренажером – 2 шт.,
4. Штанга 125 кг – 2 шт.,
5. Тренажер гребли,
6. Скамья – 2 шт.,
7. Многофункциональный тренажер – 2 шт.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрена лыжная база (№15/51), оснащенный оборудованием:

1. Лыжный комплект – 100 шт.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен тренажерный зал (№16/5), оснащенный оборудованием:

1. Щит баскетбольный
2. Брусья
3. Баскетбольный выносной щит
4. Акустическая система
5. Стенки гимнастические
6. Табло
7. Баскетбольное кольцо
8. Стойка для подтягивания-турник
9. Мат гимнастический
10. Скамейка

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный оборудованием:

1. Футбольное поле с искусственным покрытием – 2 шт.
2. Теннисный корт
3. Универсальная площадка с наливным покрытием
4. Круговая беговая дорожка № 1, № 2, № 3, № 4
5. Трибуна с навесом
6. Информационное табло

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492770>
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/506927>

Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

3.2.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)

4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)

5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru/>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru/>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

3.2.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

3.2.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

3.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antipl	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024

	agiaus.ru)				
5	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
6	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

3.2.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

3.2.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

3.2.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии
1.	Облачные технологии	Индивидуальные задания
2.	Большие данные	Индивидуальные задания

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка выполнения практического задания. - Выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль 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. 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Фронтальная беседа, устный опрос. - Тестирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1548.


Автор:

Андреева О.П., преподаватель высшей
квалификационной категории
центра-колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

 О. П. Андреева

Рецензент:

Гладышев А.В., преподаватель
высшей квалификационной категории
центра-колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

 А.В. Гладышев

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»
протокол № 6 от «22» января 2020г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ
протокол № 5 от «24» января 2020 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол № 5 от «27» января 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»
протокол № 9 от «19» апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ
протокол № 8 от «21» апреля 2021 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «22» апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»
протокол № 9 от «18» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ
протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО
Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»
протокол № 11 от «16» июня 2023 г.
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ
протокол № 11 от «17» июня 2023 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол №10 от «22» июня 2023 г.