ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 7835bcdac1c89a3da835a18f6045494f3f404337
Владелец: Некрасова Людмила Андреевна
Действителен: с 08.07.2026 до 08.07.2027

Приложение № 4
к образовательной программе среднего профессионального образования -
программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС» (АНОО ВО «УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1. Трудоемкость дисциплины (модуля): 72 ак.ч.

2. Место дисциплины (модуля) в учебном плане:

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательный компонент программы ОУД.00 «Общеобразовательные учебные дисциплины» (ОУД.10) и является обязательной. Дисциплина реализуется в 1 и 2 семестрах.

3. Цель дисциплины (модуля): формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

4. Задачи дисциплины (модуля):

- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- обучить студентов использовать полученные навыки в повседневной жизни для обеспечения стабильной физической активности;
- раскрыть всесторонние способности обучающихся, в том числе физические;
- сформировать профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к вопросам физической культуры;
- сформировать навыки мышления, обеспечение целенаправленной профессиональной подготовки, направленной на привлечение к активным занятиям различными видами спорта различных возрастных групп населения;
- сформировать убеждения в необходимости занятием спортом как средством физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в образовательной деятельности;
- повысить качества знаний и умений в области физической культуры;
- сформировать понимание необходимости ЗОЖ.

5. Перечень разделов (тем) дисциплины (модуля) и их краткое содержание:

Наименования разделов (тем) дисциплины (модуля)	**Краткое содержание**
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Составление и

	проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика. Атлетические единоборства. Спортивные игры. Легкая атлетика. Плавание.

6. Образовательные результаты освоения дисциплины (модуля):

Код и наименование компетенции	Результаты освоения дисциплины (модуля) [1]
ЛК-08. Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ИЛК-08.1 Ведет здоровый образ жизни
	ИЛК-08.2 Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья
	ИЛК-08.3 Пользуется средствами профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.