

ГБПОУ "СТАПМ им. Д.И. Козлова"

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГБПОУ «СТАПМ  
им. Д.И. Козлова»  
от 17.05.2024г. № 97

**Рабочая программа дисциплины**

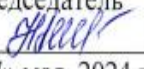
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Социально-гуманитарный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 09.02.06.Сетевое и системное администрирование*

**ОДОБРЕНО**

Цикловой комиссией  
Общеобразовательных, социально-гуманитарных и  
естественнонаучных дисциплин

Председатель

 Н.М. Ляпнева

«17» мая 2024 г.

Составитель: Намнясов В.Г., Чикванов И.С. преподаватели ГБПОУ  
«СТАПМ им. Д.И.Козлова».

Рабочая программа разработана на основе 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. N 519 (зарегистрировано в Минюсте России 15 августа 2023 г. N 74796).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b><u>1.</u> ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА .....</b>                                            | <b>4</b> |
| <u>1.1.</u> <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....</i> | <i>4</i> |
| <u>1.2.</u> <i>Планируемые результаты освоения дисциплины .....</i>                    | <i>4</i> |
| <b><u>2.</u> СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                               | <b>4</b> |
| <u>2.1.</u> <i>Трудоемкость освоения дисциплины.....</i>                               | <i>4</i> |
| <u>2.2.</u> <i>Содержание дисциплины .....</i>                                         | <i>5</i> |
| <b><u>3.</u> УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                   | <b>6</b> |
| <u>3.1.</u> <i>Материально-техническое обеспечение.....</i>                            | <i>6</i> |
| <u>3.2.</u> <i>Учебно-методическое обеспечение .....</i>                               | <i>6</i> |
| <b><u>4.</u> КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                | <b>6</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ООП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| <b>Код ОК</b> | <b>Уметь</b>                                                                                                                   | <b>Знать</b>                                                                               |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01         | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте                                               | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить    |
| ОК 03         | применять современную научную профессиональную терминологию                                                                    | Современная научная и профессиональная терминология                                        |
| ОК 08         | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                           | Объем часов    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                        | <b>138/166</b> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                             | <b>4</b>       |
| В т.ч. в форме практической подготовки                                                       | 114/138        |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                                  | <b>10/12</b>   |
| в том числе:                                                                                 |                |
| Подготовка сообщений и презентаций                                                           |                |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 3-7 семестр,<br>дифференцированного зачета 8 семестр | 12             |

## 2.2 Содержание дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                    | содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий                                                          | Объем часов | Коды компетенций, формируанию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <b>Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки</b>                                                                  |             |                                                                      |
| <b>Тема 1.1.<br/>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                           |             |                                                                      |
|                                                                | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Правила техники безопасности по л/атлетике.                | 2           | ОК01<br>ОК03<br>ОК 08                                                |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                |             |                                                                      |
|                                                                | Практическое занятие<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. Бег на 100м. | 4           |                                                                      |
|                                                                | Практическое занятие<br>Совершенствование техники прыжка в длину                                                            | 2           |                                                                      |
|                                                                | Практическое занятие<br>Развитие выносливости. Бег 3000м (2000м.- девушки).                                                 | 4           |                                                                      |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                   |             |                                                                      |
|                                                                |                                                                                                                             |             |                                                                      |

|                                                    |                                                                                                                                        |    |                       |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------|
|                                                    |                                                                                                                                        |    |                       |
| <b>Тема 1.2.</b><br><i>Кроссовая подготовка</i>    | <b>Содержание</b> Основные элементы кросса. Техника безопасности                                                                       | -  | ОК01<br>ОК03<br>ОК 08 |
|                                                    | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                           |    |                       |
|                                                    | Практическое занятие<br>Первая помощь при повреждениях                                                                                 | 2  |                       |
|                                                    | Практическое занятие<br>Совершенствование техники кросса. Кросс на время                                                               | 4  |                       |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                              |    |                       |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                      |    |                       |
|                                                    | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                           |    |                       |
|                                                    | Практическое занятие<br>Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд | 6  |                       |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                              |    |                       |
|                                                    | <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                                                                                                       |    |                       |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Волейбол</b>                | <b>Содержание</b> Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе                                                          | -  | ОК01<br>ОК03<br>ОК 08 |
|                                                    | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                           |    |                       |
|                                                    | Практическое занятие<br>Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе: сверху (снизу) двумя руками.                      | 10 |                       |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                              |    |                       |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Футбол</b>                  | <b>Содержание</b> Совершенствование технических приемов игры в нападении                                                               | 1  | ОК01<br>ОК03<br>ОК 08 |
|                                                    | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                           |    |                       |
|                                                    | Практическое занятие<br>Совершенствование технических приемов игры в нападении                                                         | 8  |                       |

|                                                                        |                                                                                                                                        |          |                       |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|
|                                                                        | Практическое занятие Футбол - двухсторонняя игра.<br>Футбол-двухсторонняя игра с задания преподавателя                                 | 10       |                       |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                              |          |                       |
| <b>Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b> |                                                                                                                                        |          |                       |
| <b>Тема 3.1.<br/>Атлетическая гимнастика</b>                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                      |          |                       |
|                                                                        | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                           |          |                       |
|                                                                        | Практическое занятие<br>Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд | 4        |                       |
|                                                                        | Практическое занятие<br>Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы                                                               | 4        |                       |
|                                                                        | Практическое занятие<br>Сгибание разгибание рук на брусьях                                                                             | 4        |                       |
|                                                                        | Практическое занятие<br>Прыжки на скакалке за 1 минуту                                                                                 | 2        |                       |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                              |          |                       |
|                                                                        | <b>Раздел 4. Основные виды общей физической подготовки</b>                                                                             |          |                       |
| <b>Тема 4.1.<br/>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</b>         | <b>Содержание</b> Правила техники безопасности по л/атлетике.                                                                          | <b>1</b> | OK01<br>OK03<br>OK 08 |
|                                                                        | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                           |          |                       |
|                                                                        | Практическое занятие<br>Бег 60-100м. на скорость. Развитие выносливости.                                                               | 4        |                       |
|                                                                        | Практическое занятие<br>Низкий старт, бег в медленном темпе.<br>Совершенствование низкого старта и разгона.                            | 4        |                       |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                              |          |                       |
|                                                                        | <b>Раздел 5. Учебно-методические занятия</b>                                                                                           |          |                       |



|                                                                     |                                                                                                                                                                                     |          |                       |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|
| <b>Тема 5.1</b><br><b>Профилактика профессиональных заболеваний</b> | <b>Содержание</b><br>Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.                                                                        | <b>1</b> | OK01<br>OK03<br>OK 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                        |          |                       |
|                                                                     | Практическое занятие<br>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.                                                                                                | 2        |                       |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                           |          |                       |
| <b>Тема 5.2</b><br><b>Здоровьесберегающие технологии</b>            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   |          |                       |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                        |          |                       |
|                                                                     | Практическое занятие<br>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.                   | 4        | OK01<br>OK03<br>OK 08 |
|                                                                     | Практическое занятие<br>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. | 4        |                       |
|                                                                     | Практическое занятие<br>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и основных функциональных систем.                                | 6        |                       |
|                                                                     | Практическое занятие<br>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения.                                                                                        | 2        |                       |
|                                                                     | Практическое занятие<br>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности          | 6        |                       |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                           |          |                       |
| <b>Раздел 6.</b><br><b>Профессионально-прикладная</b>               |                                                                                                                                                                                     |          |                       |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|
| <b>физическая подготовка</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |
| <b>Тема 6.1.</b><br><b>Гиревое двоеборье</b><br><b>(юноши)</b><br><b>Упражнения на</b><br><b>гимнастической</b><br><b>лестнице (девушки)</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |
|                                                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие<br>Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки) | 10         | OK01<br>OK03<br>OK 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие<br>Толчок гири 16 кг (юноши), поднимание ног до прямого угла (один подход, девушки). Двоеборье (гири 16 кг) (юноши), поднимание туловища (максим. кол-во раз, девушки)                                                                                                                                | 6          |                       |
|                                                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |
| <b>Тема 6.2.</b><br><b>Круговая тренировка</b>                                                                                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |
|                                                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие<br>Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.                                                           | 8          | OK01<br>OK03<br>OK 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие<br>Упражнение с гимнастической скамейкой<br>Подтягивание на перекладине<br>Поднимание туловища<br>Упражнение со скакалкой                                                                                                                                                                             | 10         |                       |
|                                                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12         |                       |
|                                                                                                                                              | Подготовка докладов, рефератов по изученным темам на выбор                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |
|                                                                                                                                              | <b>Промежуточная аттестация зачет 3-6 семестр, диф.зачет -7 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b>  |                       |
|                                                                                                                                              | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>166</b> |                       |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ООП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

4. Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Показатели освоённости компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Методы оценки                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знать:</p> <p>Структуру плана для решения задач;</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>Особенности социального и культурного контекста;</p> <p>Правила оформления документов и построения устных сообщений;</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Уметь:</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</p> <p>Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;</p> | <p>Оценку <b>«отлично»</b> заслуживает студент, твёрдо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.</p> <p>Оценку <b>«хорошо»</b> заслуживает студент, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.</p> <p>Оценку <b>«удовлетворительно»</b> заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.</p> <p>Оценку <b>«неудовлетворительно»</b> заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Оценка результатов устного и письменного опроса.</p> <p>Оценка результатов тестирования.</p> |

|                                           |  |  |
|-------------------------------------------|--|--|
| Использовать физкультурно-оздоровительную |  |  |
|-------------------------------------------|--|--|