

ГБПОУ "СТАПМ им. Д.И. Козлова"

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ и.о. директора  
ГБПОУ «СТАПМ  
им. Д.И. Козлова»  
от 19.05.2025г. № 104

**Рабочая программа дисциплины**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

2025 г.

Рассмотрена  
на заседании цикловой комиссии  
по общеобразовательным, социально-гуманитарным и  
естественно-научным дисциплинам/ предметам  
Протокол № 9 от «19»05.2025г

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

<i>Код ОК</i>	<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>162</b>
Всего учебных занятий	<b>150</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>12</b>
В т.ч. в форме практической подготовки	126
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>12</b>
в том числе:	
Подготовка сообщений и презентаций	
Промежуточная аттестация в форме зачета 3-7 семестр, 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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки</b>			
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание</b>		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Правила техники безопасности по л/атлетике.	2	ОК01 ОК03 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. Бег на 100м.	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину	2	
	Практическое занятие Развитие выносливости. Бег 3000м (2000м.- девушки).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 1.2.</b> <i>Кроссовая подготовка</i>	<b>Содержание</b> Основные элементы кросса. Техника безопасности	2	OK01 OK03 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие Первая помощь при повреждениях	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники кросса. Кросс на время	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 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> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание</b> Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе	2	OK01 OK03 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе: сверху (снизу) двумя руками.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание</b> Совершенствование технических приемов игры в нападении	2	OK01 OK03 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие Совершенствование технических приемов игры в нападении	8	

	Практическое занятие Футбол - двухсторонняя игра. 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. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд	4	
	Практическое занятие Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы	4	
	Практическое занятие Сгибание разгибание рук на брусьях	4	
	Практическое занятие 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. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание</b> Правила техники безопасности по л/атлетике.	2	ОК01 ОК03 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие Бег 60-100м. на скорость. Развитие выносливости.	4	
	Практическое занятие Низкий старт, бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Раздел 5. Учебно-методические занятия</b>		

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

<b>физическая подготовка</b>			
<b>Тема 6.1.</b> <b>Гиревое двоеборье (юноши)</b> <b>Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 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)	6	OK01 OK03 OK 08
	Практическое занятие 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)	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Круговая тренировка</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие 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.	4	OK01 OK03 OK 08
	Практическое занятие Упражнение с гимнастической скамейкой Подтягивание на перекладине Поднимание туловища Упражнение со скакалкой	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовка докладов, рефератов по изученным темам на выбор	12	
	<b>Промежуточная аттестация зачет 3-6 семестр, диф.зачет -7 семестр</b>	<b>12</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>162</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 ПРОФобразование : [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 освоенности 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		
---	--	--