

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждение  
высшего образования «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
Савельева О.Г.  
«15» 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальности

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

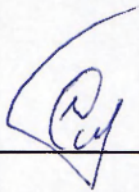
Квалификация выпускника - **системный администратор**

Форма обучения - очная

Лыткарино, 2024

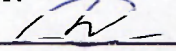
Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. Рабочая программа разработана на основе примерной программы дисциплины.

Составитель программы: \_\_\_\_\_




Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин.

Протокол заседания № 7 от «14» февраля 2024г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  Бородина Е.А.  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора филиала  
по учебно-методической работе  Аникеева О.Б.

(подпись)

«15» 02 2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГЦ.03 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 06 ОК 07 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 профессии;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>154</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Практические работы	154
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация (4,6,8 семестр дифференцированный зачет)</b>	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГЦ.03 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика</b>		<b>78/78</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	ОК 06
	Практическое занятие № 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК 07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ОК 08
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32/32</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>32</b>	ОК 06
	Практическое занятие № 2. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	12	ОК 07
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	10	ОК 08
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20/20</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	ОК 06

<b>Бег на длинные дистанции</b>	Практическое занятие № 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	10	ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие № 6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24/24</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>24</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	6	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	6	
	Практическое занятие № 9. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	6	
	Практическое занятие № 10. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 11. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 12. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	4	

и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 06
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	ОК 06
	Практическое занятие № 14. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Волейбол		26/26	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	8/8	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	ОК 06
	Практическое занятие № 15. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	8	ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 06
	Практическое занятие № 16. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6	ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04



<b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	ОК 06
	Практическое занятие № 17. Отработка техники прямого нападающего удара	4	ОК 07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ОК 08
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/8</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	ОК 06
	Практическое занятие № 18. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	8	ОК 07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ОК 08
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>14/14</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14/14</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	ОК 06
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	14	ОК 07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ОК 08
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/12</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	ОК 06
	Практическое занятие № 20. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	12	ОК 07
			ОК 08

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>		<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, включающий следующее оборудование:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Комплект учебно-методической документации.

Аптечка первой медицинской помощи. Огнетушитель.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. 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> (дата обращения: 14.02.2024). — Текст: электронный.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 09.02.2024).

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 09.02.2024).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места,</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p>	<p>Портфолио и/или тестирование.</p>
<p><b>Уметь:</b> 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</p>	<p>Соответствие нормативам</p>	<p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Сдача нормативов.</p>