

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Вологда 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла основной 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 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	154
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
Практические работы	154
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 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
Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика		46	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	11	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий		ОК 06
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 08
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	11	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий		ОК 06
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		ОК 07
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 00 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.		ОК 08
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 4. 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)		
	Практическое занятие № 5. 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		
	Самостоятельная работа обучающихся • Отработка техники бега	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.		
	Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		46	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

броска мяча в кольцо с места	Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> Отработка техники ведения мяча 	2	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	12	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «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	11	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	11	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Волейбол		46	
Тема 3.1. Техника	Содержание учебного материала	11	OK 04 OK 06
	В том числе практических и лабораторных занятий		

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие № 14. 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.		ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	11	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 17. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся • Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		16	

Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	16	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий		ОК 06
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация			
Всего:			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

физкультурный зал:

защитная сетка на окна - 2 шт.

скамья для жима лежа (складная) 1 шт.

петли TRX – 1 шт.

гири: 8 кг- 2 шт., 12 кг – 2 шт., 16 кг – 2 шт.

гантели: 5 кг – 2 шт., 3 кг – 2 шт., 2 кг – 4 шт.,
1 кг.- 4 шт.

Тумба/скамья для запрыгивания – 1 шт.

боди бары - 5 шт.

фитбол – 5 шт.,

ракетки и воланы для бадминтона – 2 комплекта

дартс – 1 шт.

электронный тир – 1 шт.

велотренажер – 1 шт.

беговая дорожка - 1 шт.

мяч баскетбольный – 1 шт.

мяч волейбольный – 1 шт.

мяч футбольный – 1 шт.

насос для накачивания мячей – 1 шт.

свисток – 1 шт.

секундомер – 1 шт.

конус – 8 шт.

скакалка – 8 шт.

мяч набивной (медбол) – 1 шт.

тренажер навесной – 1 шт.

мат спортивный. – 1 шт.

индивидуальный коврик гимнастический 8 шт.

лента гимнастическая - 8 шт.

палка гимнастическая – 8 шт.

Аптечка универсальная – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 10.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018-320 с. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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; 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>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</p>	<p>Соответствие нормативам</p>	<p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Сдача нормативов.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				4,4 и выше		5,2 и ниже	4,8 и выше		ниже
1.	Скоростные	Бег 30м, с		4,4 и выше		5,2 и ниже	4,8 и выше		ниже
2.	Координационные	Челночный бег, 3*10 м		7,3 и выше		8,2 и ниже	8,4 и выше		ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см		230 и выше		180и ниже	210 и выше		ниже
4.	Выносливость	6 ми-ный бег, м		1500 и выше		1100 и ниже	1300 и выше		900 и ниже
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см		15 и выше		5 и ниже	20 и выше		7 и ниже
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз		11 и выше		4 и ниже	18 и выше		6 и ниже

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-
ЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИ-
ЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Т е с т ы	Оценка		
1.Бег 3000 м (мин, с).			б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)			б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).			
4.Прыжок в длину с места (см).			
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)			
6.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз).			
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).			
8.Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с).			
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).			
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
1.Бег 2000 м (мин, с).			б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).			б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).			
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).			
5.Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз).			
6.Координационный тест - челночный бег 3x10м (с).			
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).			
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5