

Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

 И.А. Овчинникова

« 14 » 05 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Смоленск, 2025 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и
телекоммуникационных дисциплин
Протокол № 11 от « 14 » 05 2025 г.
Председатель МК Т.В. Ващенко

СОГЛАСОВАНО

Тренер высшей категории
МБУ СПИ №2
О.В. Ануфриев
« 14 » 05 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист О.Г. Ряска
« 14 » 05 2025 г.

Составитель: Петров И.В. - преподаватель СКТ(Ф)СПбГУТ

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 РФ от 10.07.2023г. № 519.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	Страницы
1. Паспорт рабочей программы дисциплины СГ.03 Физическая культура	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15
Приложение 1	
Приложение 2	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины СГ.03 Физическая культура является частью образовательной программы (ОП) СКТ(ф)СПбГУТ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.03 Физическая культура принадлежит к социально-гуманитарному циклу ОП.

1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам ее освоения

В процессе освоения дисциплины СГ.03 Физическая культура у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать определенными умениями и знаниями в обязательной части:

Умения	Знания
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У 3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	З 1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2 - основы здорового образа жизни; З 3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; З 4 - средства профилактики перенапряжения.

в вариативной части:

У 4 - организовывать работу коллектива и команды;

У 5 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

З 5 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины СГ.03 Физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах		
	Очная форма обучения		
	Обязательная часть	Вариативная часть	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	36	204
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	168	-	168
лекции:	2	-	2
практические занятия	166	-	166*
Самостоятельная работа студента (всего) в том числе: изучить технику упражнений по различным видам спорта; разработать комплексы упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости; изучить правила игры по различным видам спорта; подготовиться к тестовым заданиям по дисциплине физическая культура.	-	36	36
Промежуточная аттестация: 3,4,5,6 семестры – другая форма (ответы на вопросы и сдача нормативов), 7 семестр – дифференцированный зачет (тестирование)	10	-	10*

*Промежуточная аттестация в 3-7 семестрах проводится за счет часов, отведенных на практические занятия

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах		Осваиваемые компетенции
		Обяз. часть	Вариат. часть	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры (2 ч)		2	2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности 4 ч	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	ОК 06 ОК 07 ОК 08
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	Самостоятельная работа студентов: работа с дополнительной литературой, Интернет-ресурсами	-	2	
Раздел 2. Легкая атлетика (42 ч)		36	6	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места 14 ч	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	12	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	2. Техника прыжка в длину с места			
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 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 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа студентов: освоить технику бега на короткой дистанции, технику высокого и низкого старта, и технику прыжка в длину с места.	-	2	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции 14 ч	1. Техника бега по дистанции	12	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	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) 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 студентов: освоить технику бега на длинные дистанции и применять на практике.	-	2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции Толкание ядра 14 ч	1. Техника бега на средние дистанции.	12	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Обучение, закрепление и совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования. Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг, спуски, подъемы). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции (400,800 метров). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Техника толкания ядра.			
	Самостоятельная работа студентов: освоить технику бега на средние дистанции и технику толкания ядра.	-	2	
Раздел 3. Баскетбол (44 ч)		36	8	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 9 ч	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	8	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа студентов: освоить технику ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	-	1	
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении ведение – 2 шага – бросок 10 ч	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	8	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения ведения - 2 шага – бросок			
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	-	2	

Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола 12 ч	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	10	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Самостоятельная работа студентов: усвоить правила игры в баскетбол	-	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 13 ч	1. Техника владения баскетбольным мячом	10	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	Самостоятельная работа студентов: совершенствовать технику владения баскетбольным мячом.	-	3	
Раздел 4. Волейбол (52 ч)		42	10	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 12 ч	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	10	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача 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			
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику стоек, технику верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	-	2	
Тема 4.2 Техника нижней подачи и	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	10	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	Практические занятия			
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			

приёма после неё 14 ч				ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику стоек, технику верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	-	4	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара 12 ч	1. Техника прямого нападающего удара	10	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Отработка техники прямого нападающего удара			
	Самостоятельная работа студентов: изучить и освоить технику прямого нападающего удара.	-	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом 14 ч	1. Техника прямого нападающего удара	12	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	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			
	Самостоятельная работа студентов: изучить тактические действия игрока.	-	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика (14 ч)		10	4	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах 14 ч	1. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание скоростно-силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	10	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	2. Техника коррекции фигуры			
	Практические занятия			
	Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп; Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами. Круговая тренировка 5-6 станций.			

	Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом. Обучение (закрепление и совершенствование) техники выполнения комплексов упражнений акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка 5-6 станций.			
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику выполнения упражнений на тренажерах.	-	4	
Раздел 6. Общая физическая подготовка (22 ч)		18	4	
Тема 6.1 Развитие физических качеств 22 ч	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной направленности.	18	-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	Развитие физического качества – быстроты, быстроты реакции и скоростных качеств, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – силы, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – выносливости и ее видов, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – гибкости и подвижности в суставах, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – координации и ловкости, путем выполнения физических упражнений. Выполнение контрольных нормативов.			
	Самостоятельная работа студентов: выполнять упражнения на развития силы, гибкости, координации и ловкости.	-	4	
Раздел 7. Настольный теннис (16 ч)		14	2	
Тема 7.1 Техническая и тактическая	История возникновения и развития. Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований. Судейство. Технические приемы и тактические действия	14	-	ОК 04 ОК 06
	Практические занятия			

подготовка в настольном теннисе 16 ч	Обучение (закрепление и совершенствование) технике перемещений игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение (закрепление и совершенствование) технике подач и ее видов. Обучение (закрепление и совершенствование) техники ударов; «накат» справа и слева, «срезка» справа и слева, подрезки справа и слева. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники и технико-тактических приемов игры. Свободная игра на столе. Учебная игра по парам. Учебная игра на счет из одной, трех партий; игра разными ударами по элементам в сочетании, на счет, с форой, с разными партнерами.			ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: изучить техническую и тактическую подготовку в настольном теннисе.	-	2	
	Промежуточная аттестация в 3-6 семестрах – другая форма (ответы на вопросы и сдача нормативов)	8	-	
	Промежуточная аттестация в 7 семестре – дифференцированный зачет (тестирование)	2	-	
Итого:		168	36	
Всего:		204		

**Распределение по семестрам учебной нагрузки с преподавателем
по дисциплине СГ.03 Физическая культура
Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование
2025 год**

Тема	2 курс		3 курс		4 курс	Общее кол-во часов
	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Основы физической культуры	2	-	-	-	-	2
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности (лекция)						2
Раздел 2. Легкая атлетика	8	10	6	4	8	36
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места						12
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции						12
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Толкание ядра						12
Раздел 3. Баскетбол	6	8	8	6	8	36
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места						8
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении ведение – 2 шага – бросок						8
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола						10
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом						10
Раздел 4. Волейбол	6	12	6	10	8	42
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками						10
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё						10
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара						10
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом						12
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	-	-	4	4	2	10
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах						10
Раздел 6. Общая физическая подготовка	4	4	4	6	-	18
Тема 6.1 Развитие физических качеств						18
Раздел 7. Настольный теннис	4	8	2	-	-	14
Тема 7.1 Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе						14
Промежуточная аттестация в 3-6 семестрах – другая форма (ответы на вопросы и сдача нормативов)	2	2	2	2	-	8
Промежуточная аттестация в 7 семестре – дифференцированный зачет (тестирование)					2	2
Общее кол-во часов по семестрам	32	44	32	32	28	168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины СГ.03 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, раздевалки.

Спортивное оборудование:

Скамейка гимнастическая – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 7 шт.

Антенны волейбольные – 2 шт.

Карман для антенн волейбольных – 2 шт.

Маты – 8 шт.

Перекладина – 1 шт.

Скакалка – 5 шт.

Ядро – 8 шт.

Стол теннисный – 3 шт.

Ракетка п/п “НО15” – 10 шт.

Мяч футбольный WINNER – 1 шт.

Мяч волейбольный MIKASA SV – Зр.5 – 2 шт.

Мяч волейбольный MIKASA MVA 330 №5 -3 шт.

Мяч баскетбольный TF 500 №6 – 2 шт.

Мяч баскетбольный SPALDING TF-500 № 7 Composite (PB) 64-512 – 3 шт.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений)

Локальная сеть с выходом в Интернет, 1 Гб/сек.

СБ INTEL CELERON 1700 MNz – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Для преподавателей

1. 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, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. 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: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN

978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> — Режим доступа: по подписке.

Для студентов

1. 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, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.
2. 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: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> — Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/566949>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Для студентов

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/566949>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Электронные ресурсы:

1. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р (ред. от 17.12.24 г.) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года – электронный ресурс – режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>
2. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.09.2021 г. №1661(ред. от 21.12.24.)
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
- З 1 - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - З 2 - основы проектной деятельности; - З 3 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - З 4 - основы здорового образа жизни; - З 5 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - З 6 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности - З 7 - средства профилактики перенапряжения.	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.	Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
- У 1 - организовывать работу коллектива и команды; - У 2 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - У 3 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности - У 4 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - У 5 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Грамотно составить комплекс УТГ. Ежедневное использование комплекса УТГ, в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.	Проведение своего комплекса зарядки в группе. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений студента. Проведение мероприятия. Дифференцированный зачет

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
Уметь: - У 1 - организовывать работу коллектива и команды; - У 2 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - У 3 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности - У 4 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - У 5 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Практические занятия: Бег на короткие дистанции. Бег на средние длинные дистанции. Толкание ядра. Прыжки в длину и высоту. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе. Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе. Техническая подготовка в настольном теннисе. Тактическая подготовка в настольном теннисе. Атлетическая гимнастика. Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении профессиональных результатов.
Знать: - З 1 - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - З 2 - основы проектной деятельности; - З 3 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - З 4 - основы здорового образа жизни; - З 5 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - З 6 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности - З 7 - средства профилактики перенапряжения.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места Тема 2.2 Бег на длинные дистанции Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Толкание ядра Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении ведение – 2 шага – бросок Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара Тема 4.4 Совершенствование техники владения

	волейбольным мячом Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Тема 6.1 Развитие физических качеств Тема 7.1 Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе
Самостоятельная работа	Тематика самостоятельной работы: Подготовка к практическим занятиям, изучение техники упражнений по различным видам спорта; разработка комплексов упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости; изучение правил игры по различным видам спорта; подготовка к сдаче контрольных нормативов и тестовым заданиям

Лист изменений рабочей программы

Содержание изменения, страница рабочей программы	Дата и номер протокола заседания МК	Основание для внесения изменения