

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ «НГТК»

В.М. Земалиндинова

Приказ от 13.01.2026 г. № 53.1-К

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 Физическая культура**

для специальности:

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

профиль подготовки: технический

на базе основного общего образования

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
дисциплин математического и  
естественнонаучного цикла

Белущенко О.В.

**ОДОБРЕНО**

Заместитель директора  
Свириденко Н.П.

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).

Разработчик: ГАПОУ «НГТК»

преподаватель \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

# 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>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, 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, формирования 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 подготовкой</i>	<b>Содержание</b> Основные элементы кросса. Техника безопасности	-	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	-	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	1	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.	1	OK01 OK03 OK 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.	1	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)	10	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)	6	
	<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.	8	OK01 OK03 OK 08
	Практическое занятие Упражнение с гимнастической скамейкой Подтягивание на перекладине Поднимание туловища Упражнение со скакалкой	10	
	<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>	12	
	<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 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		
---	--	--