



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования»
АНПОО «МАНО»
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического
совета

АНПОО «МАНО»

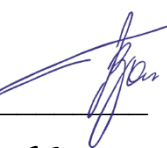
Протокол № *01-01/9 от*

23.05.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНПОО «МАНО»

 В.И. Гам

23 мая 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация: Системный администратор

Заочная форма обучения

Омск, 2025

Программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 июля 2023 г. № 519.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17

1. ПАСПОРТ 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 примерной 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

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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	154
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося	122
Промежуточная аттестация	8

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
2 курс 3 семестр			
Раздел №1: Оценка физического развития			
Тема: контрольные нормативы.	Лекция 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Раздел №2: Легкая атлетика			
Тема: Бег на длинные дистанции. Тема: Бег на средние дистанции. Тема: Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	1	
Раздел №3: Спортивные и подвижные игры			
Тема: подвижные игры.	Самостоятельная работа. Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди; Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц ног; Разработка, планирование и проведение мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. Подготовить план	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08

	конспект мероприятия. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.		
Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса			
Тема: Гимнастика. Шейпинг	Самостоятельная работа. Совершенствование техники акробатических упражнений (перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Обучение технике выполнения упражнений в равновесии; Развитие координационных способностей; Воспитание правильной осанки.	1	
	Обучение основным движениям шейпинга; Развитие скоростно-силовых качеств; Обучение дыхательным упражнениям. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.	2	
Раздел №5: Виды по выбору			
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа. Проводится по индивидуальному выбору студента. Анализ деловых ситуаций: «Проведение занятия с детьми дошкольного возраста».	1	ОК 04 ОК 06
	Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	1	ОК 07 ОК 08
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие Профессионально-прикладная физическая подготовка. Возможности различных видов спорта и оздоровительных видов физической активности в профессиональной подготовке специалистов.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	Самостоятельная работа. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).	2	ОК 08
Промежуточная аттестация		1	
Всего часов за семестр		19	
2 курс 4 семестр			
Раздел №1: Спортивные и подвижные игры			
Тема: Баскетбол.	Самостоятельная работа. Основы здорового образа жизни. Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08

	Совершенствование приемов жонглирования мячом.		
Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса			
Тема: Аэробика.	Самостоятельная работа. Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема: Шейпинг	Самостоятельная работ. Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	2	
	Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	1	
Раздел №3: Виды по выбору			
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа. Проводится по индивид. выбору студента. Деловая игра: «Разработка и планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие».	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	2	
Раздел №4: Легкая атлетика			
Тема: Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции	Лекция №1. Легкая атлетика. Развитие анаэробной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции; Совершенствование техники бега на короткие дистанции;	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работ. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	1	
Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа: Формы организации физкультурной деятельности во внерабочее время. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга. Профилактика профессиональных заболеваний. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие. Составить и провести комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера.	2	

Промежуточная аттестация		1	2
Итого:		19	
3 курс 5 семестр			
Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья			
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	Лекция 1. Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу. Основы здорового образа жизни.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	2	
Раздел №2: Оценка физического развития			
Тема: контрольные нормативы.	Самостоятельная работа: Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. Подготовка к контрольным нормативам.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Раздел №3: Легкая атлетика			
Тема: Бег на длинные и средние дистанции.	Самостоятельная работа: Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений; Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	
Раздел №4: Спортивные и подвижные игры			
Тема. Волейбол.	Самостоятельная работа: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие. Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	
Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса			

Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа. Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Разработка и планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие. Подготовить планы мероприятий. Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. Анализ деловых ситуаций: «Проведение занятия с детьми дошкольного возраста».	2	
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа: Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств. Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Промежуточная аттестация		1	
Всего часов за семестр		21	
3 курс 6 семестр			
Раздел №1: Виды по выбору			
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа. Проводится по индивидуальному выбору студента. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	4	
Раздел №2: Спортивные и подвижные игры			
Тема: Волейбол.	Лекция. Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	4	
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	4	

	Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.		
Раздел №3: Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие. Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.). Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Разработка, планирование и проведение мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. Подготовить план конспект мероприятия.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа. Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	2	
Промежуточная аттестация		1	2
Всего часов за семестр		23	
4 курс 7 семестр			
Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья			
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	Лекция. Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа: организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	2	
Раздел №2: Оценка физического развития			
Тема: контрольные нормативы.	Практическое занятие. Оценка физического развития. Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.	2	
Раздел №3: Легкая атлетика			
Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа: Развитие общей выносливости и координации движений.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. Анализ деловых ситуаций: «Проведение занятия с детьми дошкольного возраста».	4	
Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	2	

	Самостоятельная работа: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	
Раздел №4: Спортивные и подвижные игры			
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	
Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса			
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа: Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	4	
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа: Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа: Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств.	2	2
Промежуточная аттестация		2	
Всего часов за семестр		36	
4 курс 8 семестр			
Раздел №1: Виды по выбору			
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа: Проводится по индивидуальному выбору студента.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	4	

Раздел №2: Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Лекция. Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.).	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа: Разработка, планирование и проведение мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. Подготовить план конспект мероприятия.	4	
	Самостоятельная работа: составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	2	
Раздел №3: Легкая атлетика			
Тема: Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие. Развитие общей выносливости и координации движений. Деловая игра: «Разработка и планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие».	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	4	
	Самостоятельная работа: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	4	
Раздел №4: Спортивные и подвижные игры			
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	4	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	
Промежуточная аттестация		2	
Всего часов за семестр		36	
Всего		154	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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 организацией 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 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: <https://urait.ru/bcode/495018>.

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.

2. 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
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	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
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	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Сдача нормативов.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	