

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Петрозаводский филиал ПГУПС**



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

 **М.Г. Дмитриев**

«03» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

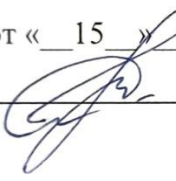
для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация – **системный администратор**

Форма обучения – очная

Петрозаводск
2025

Рассмотрено на заседании ЦК
преподавателей социально-гуманитарного цикла
протокол № 8 от «_15_» мая 2025 г.
Председатель  /С.А. Медведева/

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10.07.2023 г. № 519.

Разработчик программы:

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную и вариативную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Результаты освоения учебной дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3 Обоснование часов вариативной части ППССЗ

№ п/п	Количество часов	Обоснование
1	10	Объем времени, отведенный на изучение учебной дисциплины, увеличен за счет часов вариативной части по решению образовательной организации. Дополнительные часы направлены на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части образовательной программы.

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	164
в т.ч. в форме практической подготовки	154
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	154
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр (Лекции – 2 ч, практические –30 ч.)	32	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	8	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 04, ОК 08.
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт Стартовый разгон	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200м	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 3 Тема: Переменный бег на дистанции 200 м.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание		
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения,	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4 Тема: Обучение технике бега на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 6 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		12	
Тема 2.1.	Содержание	12	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо,		

Баскетбол	методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №7 Тема: Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №8 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №9 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №10 Тема: Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №11 Тема: Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №12 Тема: Штрафные броски	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание	6	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №13 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №14 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №15 Тема: Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
4 семестр (Лекции-2ч, Практические-44 ч)		46	
Раздел 4. Лыжная подготовка		18	
Тема 4.1 Техника ходов.	Содержание	14	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической	2	ОК 04, ОК 08.

	культуры.		
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход.	12	
	В том числе практических занятий	12	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №16 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №17 Тема: Обучение технике попеременного двух-шажного хода	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №18 Тема: Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №19 Тема: Обучение технике перехода с хода на ход.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №20 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №21 Тема: Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 4.2. Горнолыжная техника	Содержание		
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.	4	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №22 Тема: Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №23 Тема: Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание	18	
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	18	
	Практическое занятие №24-26 Тема: Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №27-29 Тема: Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №30-32 Тема: Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само-набрасывания и с передачи партнера.	6	ОК 04, ОК 08.

Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.3 Бег по пересеченной местности	Содержание	10	
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №33-34 Тема: Бег 1000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №35-36 Тема: Бег 2000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №37 Тема: Контрольное тестирование	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
5 семестр (Лекции-2ч, Практические-24ч)		26	
Раздел 1. Легкая атлетика.		8	
Тема 1.4. Метание гранаты.	Содержание	8	
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №38 Тема: Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №39-40Тема: Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		8	
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание		
	Методика обучения технике вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Методика обучения тактики нападения быстрым прорывом. Методика обучения штрафным броскам.	8	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	

	Практическое занятие №41-42 Тема: Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №43-44 Тема: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		10	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка.	Содержание		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям.	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №45-46 Тема: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №47-48 Тема: Обучение технике прыжков на скакалке.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №49 Тема: Обучение технике упражнений на тренажерах.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
6 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч)		32	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте.	Содержание		
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	2	ОК 04, ОК 08.
	Обучение тактическим действиям в лыжных гонках: распределению сил, лидированию, обгону, финишированию и др. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	

	Практическое занятие №50 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №51 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №52 Тема: Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №53 Тема: Совершенствование техники конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №54 Тема: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		20	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание	10	
	Совершенствование нападающего удара, блокирования, совершенствование тактических действий в защите и в нападении, практика судейства.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №55 Тема: Обучение техники блокирования мяча 2-мя руками. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №56 Тема: Индивидуальный и групповой блок. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №57-59 Тема: Совершенствование нападающего удара со второй линии. Учебно-тренировочная игра	6	ОК 04, ОК 08.
Тема 2.3. Футбол	Содержание	10	
	Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите.	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №60-61 Тема: Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №62-63 Тема: Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебно-тренировочная игра	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №64 Тема: Групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.

Дифференцированный зачет			
7 семестр (Лекции-2ч, Практические-26 ч)		28	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 5.2. Воспитание силовых способностей.	Содержание		
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	ОК 04, ОК 08.
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	12	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №65-67 Тема: Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №68-70 Тема: Выполнение упражнений с отягощениями	6	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		14	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание		
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	14	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие №71-74 Тема: Индивидуальный и групповой блок.	8	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №75-77 Тема: Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	6	ОК 04, ОК 08.
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, Тренажерный зал, электронный стрелковый тир, оснащенные в соответствии с п. 4.4 ОПОП СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Основная учебная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

Электронный образовательный ресурс

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный образовательный ресурс] : Курс для СПО. / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, Сибирский федеральный университет (г. Красноярск) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/author-course/fizicheskaya-kultura-560907>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки (показатели освоенности компетенций)	Методы оценки
<u>Знает:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни; - обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
<u>Умеет:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	- дифференцированный зачет
---	--	-----------------------------------