

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лесняк Елена Николаевна

Должность: Директор

Дата подписания: 22.09.2026 14:07:59

Уникальный программный ключ:

4f8763c0f69fcc0b76a554a96bba130b42854b57503309a6b8cc637f77303946

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по специальности

09.02.06

(код)

Сетевое и системное администрирование

(Наименование специальности / профессии)

Физическая культура

(Наименование дисциплины)

Кафедра разработчик

Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Год набора

2026

Волгоград, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки тематического плана и контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл (СГ). Освоение дисциплины Физическая культура способствует формированию у обучающихся элементов общих компетенций:

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

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 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 (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	170
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
Консультации	2
промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-
Самостоятельная работа	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	4	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок»	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	4	
	1 семестр	32	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	22	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	22	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая	2	
	Подача мяча: верхняя прямая	2	
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары	2	
	Блокирование нападающего удара	2	
	Страховка у сетки	2	
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу	2	
	Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	16	
	Техника коррекции фигуры	2	
	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса	4	
	Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук	4	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<i>2 семестр</i>	46	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции	2	
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	12	
	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения штрафного броска	2	
	Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках	2	
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	12	
	Техника владения баскетбольным мячом	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	4	
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом	4	
	<i>3 семестр</i>	32	
Раздел 4. Бадминтон			
Тема 4.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Поддачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Отработка подач	2	
Тема 4.2. Нападающий удар. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева. Игра по правилам	2	
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника нижней подачи и приёма после неё	2	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Двухсторонняя игра с применением судейства	2	
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника прямого нападающего удара	4	
	Отработка техники прямого нападающего удара в игре	4	
	<i>4 семестр</i>	22	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.4. Метание снарядов	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	16	
	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	4	
	контрольный норматив	4	
	Техника метания гранаты	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Контрольный норматив: метание гранаты	4	
	<i>5 семестр</i>	16	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	8	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника прямого нападающего удара.	2	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	2	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	
	<i>6 семестр</i>	20	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем		168	
Консультация		2	
Промежуточная аттестация в форме зачета 1 - 5 семестр, в форме зачета с оценкой 6 семестр		-	
Всего:		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура : базовый уровень : учебник для СПО / В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2024. - 287 с. - (СПО)
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53413554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». 11
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О

внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).

4. Чедова, Т. И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании учебнометодическое пособие / Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. - Пермь ПГНИУ, 2021. - 167 с. - ISBN 978-5-7944-3628-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2160324>

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
умения: - 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 (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Примеры форм и методов контроля и оценки - Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; - Выполнение нормативов. - Защита реферата - Выполнение проекта; - Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) - Оценка выполнения практического задания(работы)
знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения		