

Министерство промышленности и торговли Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской химико-технологический колледж»

РАССМОТРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № ____
от «____» _____ 2025 г.
Председатель ЦК
_____ Н.А. Айрапетян

ПРИНЯТО
Методическим советом

Протокол № ____
от «____» _____ 2025 г.
Зам. директора по УР
_____ Е.А. Гусева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04. Физическая культура

Для специальности:
09.02.06

Разработчик:
Федотов Д.А.

Тверь
2025

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа) предназначена для реализации программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Учебная дисциплина (далее – УД) является частью социально-гуманитарного цикла.

Нормативная основа разработки программы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 519 от 10.07.2023);

- Примерная рабочая программа учебной дисциплины, включенная в состав ПОП по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР 1, 9	- 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы УД	198
в т.ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия и лабораторные работы	174
курсовая работа (проект)	0
самостоятельная работа	22
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Основы физической культуры.		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.		4	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Самоконтроль занятия студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	4	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Раздел 2. Легкая атлетика.		54	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		22	
	1-3. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 4-5. Техника прыжка в длину с места. 6. Техника безопасности на занятиях л/а. Техника беговых упражнений. 7. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 8. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив. 9. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив. 10. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив. 11. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	22	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.		18	
	1-2. Техника бега по дистанции. 3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 4. Разучивание комплексов специальных упражнений. 5. Техника бега по дистанции (беговой цикл). 6. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). 7. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. 8. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. 9. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	18	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		14	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Выполнение контрольного норматива: бег 100 м на время. Выполнение К.Н.: 500 м – девушки, 1000 м – юноши. 3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 4. Техника прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. 5. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега.	14	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9

	6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. 7. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
Раздел 3. Баскетбол.		54	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		14	
	1-2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 3-4. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 5-7. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	14	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.		14	
	1-3. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 4-5. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 6-7. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок».	14	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		16	
	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. 4-5. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 6-8. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	16	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		10	
	1-2. Техника владения баскетбольным мячом. 3. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. 4-5. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	10	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Раздел 4. Волейбол.		52	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.		14	
	1-2. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками. 3. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. 4. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 6-7. 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.	14	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после нее.		10	
	1-2. Техника нижней подачи и приема после нее. 3-5. Отработка техники нижней подачи и приема после нее.	10	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.		10	
	1-2. Техника прямого нападающего удара. 3-5. Отработка техники прямого нападающего удара	10	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		18	
	1-2. Техника прямого нападающего удара. 3. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 4. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 5-8. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	18	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика.		10	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		10	
	1. Техника коррекции фигуры. 2-3. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. 4-5. Круговая тренировка на 5-6 станций.	10	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Самостоятельная работа.	Подготовка к практическим занятиям и промежуточной аттестации.	22	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет).		2	ОК 04, 06-08 ЛР 1, 9
ВСЕГО:		198	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала, помещения для переодевания, подсобного помещения для хранения спортивного инвентаря.

Оборудование спортивного зала:

- 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 (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (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;

- 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;

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

- библиотечный фонд;

- доступ к электронным учебным материалам по учебной дисциплине, имеющимся в свободном доступе в Интернете (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

3.2 Информационное обеспечение обучения

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2024. – 197 с.
2. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры: учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. – М.: ИНФРА-М, 2024. – 196 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Тип оценочных мероприятий
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.	«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.	Оценка результатов практических занятий, самостоятельной работы, дифференцированного зачета.
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; - средства профилактики перенапряжения.	«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.	Оценка результатов практических занятий, самостоятельной работы, дифференцированного зачета.