

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)  
Гуманитарно-технический колледж



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

наименование дисциплины

на 176 часов

для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

код и наименование специальности

базовой подготовки

базовой или углубленной подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от

09 декабря 2016 г. № 1548

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-технического колледжа

Лукашин И.А.

(подпись)

(Ф.И.О.)

« 19 » 01 20 22 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

## 1.2. Цель и задачи дисциплины

Цель - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ.00)

## 1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
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



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебной дисциплины	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>24</b>	ОК-8
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	<i>12</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	<i>12</i>	

	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>38</b>	ОК-8
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	18	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	<b>Содержание</b>	<b>20</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	20	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Командные спортивные игры</b>		<b>24</b>	ОК-8
Тема 3.1. Баскетбол	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.	12	

	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.2. Волейбол	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Индивидуальные спортивные игры</b>		<b>38</b>	ОК-8
Тема 4.1. Бадминтон	<b>Содержание</b>	<b>20</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	20	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.2. Лыжная подготовка	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена	18	

	<p>кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.  Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Спортивная гимнастика</b>		<b>34</b>	ОК-8
Тема 5.1. Аэробика	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	18	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 5.2. Атлетическая	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	ОК-8

гимнастика	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>20</b>	ОК-8
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 6.2. Здоровье сберегающие технологии	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК-8
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Средства и методы воспитания выносливости. Средства и методы воспитания координационных способностей.	10	



	Средства и методы воспитания гибкости. Средства и методы закаливания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>ВСЕГО</b>		<b>178</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал. 672000, Россия, Забайкальский край, г. Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Ауд. 22-01.	Волейбольные стойки, сетки. Баскетбольные щиты, мячи, футбольные ворота, шведские стенки.
Аудитория для лекционных и практических занятий. 672000, Россия, Забайкальский край, г. Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Ауд. №157.	Учебно-наглядные пособия, учебная мебель.
Зал единоборств. 672000, Россия, Забайкальский край, г.Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Ауд. 22-35.	Шведские стенки, макивара прямоугольная загнутая, мешок боксерский, подушка настенная для тренировок.
Тренажерный зал. 672000, Россия, Забайкальский край, г.Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Ауд. 22-77.	Беговые дорожки, стенды для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.
Зал борьбы. 672000, Россия, Забайкальский край, г.Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Ауд. 22-43.	Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, шведские стенки.
Стрелковый тир. 672000, Россия, Забайкальский край, г.Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Ауд. 22-13.	Сейф для хранения оружия, винтовки пневматические МР – 512, мишени.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 672000, Россия, Забайкальский край, г.Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 43, сооружение 5.	Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий. Площадка для игровых видов спорта.
Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), научно-исследовательской работы, самостоятельной работы 672000, Россия, Забайкальский край, г.Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, д. 49 Корп 1, Ауд. 03-400, 03-401, 03-404, 03-202, 03-204	Комплект специальной учебной мебели: доска аудиторная меловая; рабочее место преподавателя; компьютерные столы с компьютерами. Доступ к сети Интернет и в обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. Не закрепленный за конкретной учебной аудиторией комплект мультимедийной техники переносной: ноутбук, проектор, колонки. Лицензионное программное обеспечение: ABBYY FineReader (договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), ESET NOD32 Smart Security Business Edition (Договор

	№ 223-1/19-ЗК от 24.09.2019 г. (продление) (срок действия – октябрь 2022г.), MS Office Standart 2013 (Договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), АИБС "МегаПро" (Договор №13215/223П/15-569 от 18.12.2015 (срок действия - бессрочно), MS Windows 7 (Договор № 223П/18-1 от 13.02.2018 (срок действия - бессрочно).
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **3.2.1 Основная литература**

#### **3.2.1.1 Печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – Москва: Просвещение, 2018. – 255 с.
2. Физическая культура и спорт: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Е.Г. Фоменко, Н.В. Бочкарникова, Е.А. Колькина, Т.А. Жукова и др. – Чита: ЗабГУ, 2018. – 122 с.
3. Физическая культура и спорт: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Н.Г. Фоменко, Н.В. Бочкарникова, Е.А. Колькина, Т.А. Жукова и др. – Чита: ЗабГУ, 2018. – 123 с.
4. Адаптивная физическая культура. Педагогическая практика: метод. пособие / сост. И.Ю. Белова, О.Е. Клименко, Е.Г. Фоменко. – Чита: ЗабГУ, 2015. – 145 с.

#### **3.2.1.2 Издания из ЭБС**

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2021. – 158 с. – (Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472837>.
2. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. – Москва: Юрайт, 2021. – 191 с. – (Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473073>.

### **3.2.2 Дополнительная литература**

#### **3.2.2.1 Печатные издания**

1. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М.П. Титова, В.В. Лиханова. – Чита: ЗабГУ, 2017. – 146 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. орг. / В.И. Лях. – 6-е изд. – Москва: Просвещение, 2018. – 256 с.

#### **3.2.2.2 Издания из ЭБС**

1. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / под ред. Шивринской С.Е. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2021. – 189 с. – (Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/4733222>.
2. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. Новаковского С.В. – отв. ред. – Москва: Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/453245>.

### **3.2.3 Справочно-библиографические издания**

1. Современная спортивная лексика. Краткий словарь / И.О. Ткачева, А.А. Дурнева. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2014. – 368 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. – Москва: Педагогика, 1980. – 480 с.
3. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюмер. – 2-е изд., с изм. и доп. – Москва: Профиздат, 1982. – 224 с.

### **3.2.4 Периодические издания**

#### **3.2.4.1 Печатные издания**

1. Адаптивная физическая культура – журнал, 2021. – № 1-4.
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – журнал, 2021. – № 1-4.
3. Физическая культура в школе – журнал, 2021. – № 1-4.

#### **3.2.4.2 Электронные издания**

1. Адаптивная физическая культура – журнал, 2022. – eLibrary.ru.
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – журнал, 2022. – eLibrary.ru.

### **3.2.5 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт».
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента».
4. <http://www.trmost.ru/> Электронная библиотечная система «Троицкий мост».

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик  
Преподаватель

  
(подпись, дата)

Фетисов В.А.

**Аннотация к рабочей программе**  
**«Физическая культура»**

1. Цель – формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-08.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 178 часов.

4. Содержание дисциплины: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Лыжная подготовка. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

5. Форма промежуточной аттестации: зачет.

Разработчик:  
Преподаватель

  
(подпись, дата)

Фетисов В.А.