

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
 Н.Д. Пельменёва
«24» 03 2025г.

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	09.02.07 «Информационные системы и программирование»
Квалификация	Разработчик веб и мультимедийных приложений
Форма обучения	Очная
Год набора	2025

Составитель программы: Малых А.А., преподаватель

2025 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» с учетом основной примерной основной образовательной программы

Программу составил:

Малых Александра Андреевна, преподаватель
« 4 » 03 2025г. Малых

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии образовательных дисциплин
Протокол № 7 от « 6 » 03 2024г.
Председатель ЦК Триф С.И. Трифонова

Программа согласована с цикловой комиссией информационные системы и программирование
Протокол № 4 от « 5 » 03 2025г.
Председатель ЦК Холева Е.А. Холева

Согласовано:

И.о.зам. декана по учебной работе
« 10 » 03 2025г. Чинская И.А. Чинская

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ

Протокол № 6 от « 14 » 03 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с дисциплиной: ОУП. 13 Основы безопасности и защиты Родины, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и профессиональные компетенции:

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК)	Умения	Знания
ОК 03 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 (специальности).	- Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основ здорового образа жизни; - Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - Средств профилактики перенапряжения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		174
из них вариативная часть:		6
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		
практические занятия		166
самостоятельная работа обучающихся		8
консультации		
Промежуточная аттестация в форме зачета	3,4,5,6,7 семестр	—

Вариативная часть направлена на углубление подготовки обучающихся по темам самостоятельной работы:

Техника бега на средние и длинные дистанции – 2 часа

Комплекс упражнений на группы мышц живота – 2 часа

Комплекс упражнений верхнего плечевого пояса – 2 часа

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	2. Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	3. Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	2	
	4. Практическое занятие №4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2	
	5. Практическое занятие №5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2	
	6. Практическое занятие №6. Эстафетный бег 4*100, 4*400м.	2	
	7. Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	Всего по теме:	14	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		

	1. Практическое занятие №8. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	3. Практическое занятие №9. Техника бега по длинной дистанции.	2	
	4. Практическое занятие №10. Техника бега по пересеченной местности.	2	
	5. Практическое занятие №11. Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив	2	
	6. Практическое занятие №12. Техника бега на дистанции 2000 м, без учета времени	2	
	7. Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
Всего по теме:		14	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №14. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.:1000 метров	2	
	2. Практическое занятие №15. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	3. Практическое занятие №16. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	4. Практическое занятие №17. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	5. Практическое занятие №18. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	6. Практическое занятие №19. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Всего по теме:		12	
Раздел 3. Баскетбол		40	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №22. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4	
	2. Практическое занятие №23. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
Всего по теме:		6	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		

мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №24. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	8	
	2. Практическое занятие №25. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	6	
	Всего по теме:	14	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	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		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №26. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	6	
	2. Практическое занятие №27. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	6	
	Всего по теме:	12	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №28. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	4	
	2. Практическое занятие №29. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4	
	Всего по теме:	8	
Раздел 4. Волейбол		36	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №30. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	2. Практическое занятие №31. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	4	
	3. Практическое занятие №32. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка	2	

	у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
	4. Практическое занятие №33. 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.	4	
	Всего по теме:	12	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №34. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6	
	Всего по теме:	6	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №35. Отработка техники прямого нападающего удара, Техника блокирования	10	
	Всего по теме:	10	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №36. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	2. Практическое занятие №37. Учебная игра с применением изученных положений.	4	
	3. Практическое занятие №38. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Всего по теме:	8	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		16	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие № 39. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	6	
	2. Практическое занятие № 40. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: - комплекс упражнений для мышц живота - комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса - комплекс упражнений для мышц ног	6	

	Всего по теме:	16	
Раздел 6. Лыжная подготовка		40	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №41. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	4	
	2. Практическое занятие №42. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	3. Практическое занятие №43. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	4	
	4. Практическое занятие №44. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	
	5. Практическое занятие №45. Техника преодоления препятствий «в сторону» Техника преодоления препятствий «перелезанием»,	4	
	6. Практическое занятие № 46. Бег на дистанции до 500 метров.	4	
	7. Практическое занятие №47. Распределение сил. Лидирование. Обгон.	4	
	8. Практическое занятие №48. Кроссовая подготовка.	4	
	9. Практическое занятие №49. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	6	
Всего по теме:		40	
Зачёт		–	
Всего:		174	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Спортивный зал (01), инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт., теннисный стол 2 шт., теннисные ракетки 12 шт., теннисные шарики, канат гимнастический, гимнастические скакалки 15 шт., мяч баскетбольный 9 шт., мяч волейбольный 16 шт., мяч для мини футбола 6 шт., перекладина 1 шт., скамейка гимнастическая 5 шт., стенка гимнастическая 4 шт., щит баскетбольный 2 шт., секундомер 1 шт., свисток.

Тренажёрный зал/тир (С2), тренажеры: «Мультиц», тренажер для развития икроножный мышц, тренажер для развития силы ног, тренажер спорт Е9800, тренажер спортивный, гантели, гири 4 шт., гриф гантели 2 шт., гриф штанги 1 шт., тренажер «Бицепс», тренажер силовой для ног 1 шт., тренажер силовой для рук 1 шт., штанга для тренировки 4 шт.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря (01б, 01г) Инвентарь: Лыжи Alpha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт., Универсальные лыжи прогулочные 30 шт., тисы слесарные, наждак электрический; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Технические средства обучения: компьютер.

Помещение для самостоятельной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная 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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>

Дополнительная литература:

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539299>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538875>

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина «Атлетическая гимнастика»: методические указания по выполнению самостоятельной работы (2, 3. 4) / Иркут. нац. исслед. техн. ун-т; сост. А. И. Несмеянов. – Иркутск: ИРНИТУ, 2021. – 19 с. — Библиогр.: с. 5-6. — URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27042.pdf>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривают следующие контрольно-оценочные средства:

Коды компетенций (ОК)	Контрольно-оценочные средства
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Устный опрос Тестирование Выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, нормативов.