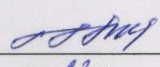


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель учебно-методической  
комиссии факультета  
 Н.Д. Пельменёва  
« 23 » 03 2026г.

### СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)
Квалификация	Техник-механик
Форма обучения	Очная
Год набора	2026
Составитель программы:	Малых А.А., преподаватель

2026г.

**Программа составлена** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)» с учетом примерной основной образовательной программы

**Программу составил:**

Малых А.А., преподаватель

«04» 03 2026г. Малых

**Программа одобрена и согласована** на заседании цикловой комиссии монтажа и ремонта промышленного оборудования

Протокол № 7 от «05» 03 2026г.

Председатель ЦК Данилова Т.В. Данилова

**Согласовано:**

Зам. декана по учебной работе

«06» 03 2026г. Чинская И.А. Чинская

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

Протокол № 5 от «23» 03 2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 «Физическая культура»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Социально-гуманитарный цикл.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**  
В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и компетенции:

## Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
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 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 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08	<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	<u>Знать:</u> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		164
из них вариативная часть:		-
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		
практические занятия		164
лабораторные занятия		
самостоятельная работа обучающегося		
Вид промежуточной аттестации в виде зачета	3,4,5,6,7 семестр	зачет

## 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	4
<b>2курс 3 семестр</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №1 Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30,100 метров	4	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №2 Бег с различной скоростью.	2	
	Практическое занятие №3 Бег 1000м.	2	
	1.Практическое занятие №4 Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	2	
<b>Всего по теме:</b>		<b>6</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2. Спортивная игра баскетбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №5 Техника безопасности игры, техника ловли мяча	2	
	Практическое занятие №6 Техника ведения мяча, техника ловли мяча.	2	
	Практическое занятие №7 Техника передачи мяча двумя руками от груди,	2	

	техника передачи мяча одной рукой от плеча.		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Броски в корзину и</b> <b>способы овладения</b> <b>мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №8 Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке	2	
	Практическое занятие №9 Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке	2	
	Практическое занятие №10 Техника вырывания и выбивания мяча	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая занятие №11 Тактика игры в нападении	2	
	Практическая занятие №12 Тактика игры в защите, игра по правилам	2	
	Практическое занятие №13 Личная защита, игра по правилам	2	
	Практическое занятие №14 Зонная защита, игра по правилам.	4	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>10</b>	
<b>2 курс</b> <b>4 семестр</b>			
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Спортивная игра волейбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №15 Техника безопасности игры, правила игры, исходные положения (стойки) и перемещения	2	
	Практическое занятие №16 Техника верхней и нижней передачи мяча	2	
	Практическое занятие №17 Техника нижней прямой и боковой подачи мяча Техника нижней прямой и боковой подачи мяча, техника верхней прямой подачи мяча.	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.2</b> <b>Нападающий удар и</b> <b>блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №18 Техника нападающего удара	2	

	Практическое занятие №19 Техника блокирования	2	
	Практическое занятие №20 Игра по упрощенным правилам	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.3 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №21 Тактика игры в нападении	2	
	Практическое занятие №22 Тактика игры в нападении. Игра по правилам	2	
	Практическое занятие №23 Тактика игры в защите	2	
	Практическое занятие №24 Тактика игры в защите. Игра по правилам Тактика игры в защите	2	
	Практическое занятие №25 Игра по правилам	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>10</b>	
<b>РАЗДЕЛ 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №26 Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов	2	
	Практическое занятие №27 Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов	2	
	Практическое занятие №28 Комплекс упражнений по круговой системе для верхнего плечевого пояса	2	
	Практическое занятие №29 Комплекс упражнений по круговой системе для пояса нижних конечностей	2	
	Практическое занятие №30 Комплекс упражнений по круговой системе на гибкость	2	
	Практическое занятие №31 Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость	2	
	Практическое занятие №32 Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость	2	
		<b>Всего по теме:</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>		<b>4</b>	

<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 1.2</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №33 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы»	2	
	Практическое занятие №34 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы»	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	

<b>3 курс</b> <b>5 семестр</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №1 Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30,100 метров	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>1.2</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №2 Бег с различной скоростью.	4	
	Практическая работа №3 Бег 1000м.	2	
	Практическая работа №4 Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	4	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>10</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Спортивная игра баскетбол</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Ловля, передача и ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №5 Техника безопасности игры, правила игры.	2	
	Практическая работа №6 Техника ведения мяча, техника ловли мяча.	2	
	Практическая работа №7 Техника передачи мяча двумя руками от груди, техника передачи мяча одной рукой от плеча.	2	

	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Броски в корзину и</b> <b>способы овладения</b> <b>мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №8 Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке	2	
	Практическая работа №9 Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке	2	
	Практическая работа №10 Техника вырывания и выбивания мяча	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №11 Тактика игры в нападении, игра по правилам	4	
	Практическая работа №12 Тактика игры в защите, игра по правилам	4	
	Практическая работа №13 Игра по правилам	1	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>9</b>	
<b>3 курс</b> 6 семестр			
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Спортивная игра волейбол</b>		<b>29</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №14 Техника безопасности игры, правила игры, исходные положения (стойки) и перемещения	2	
	Практическая работа №15 Техника верхней и нижней передачи мяча	4	
	Практическая работа №16 Техника нижней прямой и боковой подачи мяча, техника верхней прямой подачи мяча.	4	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3.2</b> <b>Нападающий удар и</b> <b>блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №17 Техника нападающего удара	3	
	Практическая работа №18 Техника блокирования	2	
	Практическая работа №19 Игра по упрощенным правилам	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>7</b>	

<b>Тема 3.3</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №20 Тактика игры в нападении	2	
	Практическая работа №21 Тактика игры в нападении. Игра по правилам	2	
	Практическая работа №22 Тактика игры в защите	2	
	Практическая работа №23 Тактика игры в защите. Игра по правилам	2	
	Практическая работа №24 Игра по правилам	4	
<b>Всего по теме:</b>		<b>12</b>	
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №25 Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов	2	
	Практическая работа №26 Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов	2	
	Практическая работа №27 Комплекс упражнений по круговой системе для верхнего плечевого пояса	2	
	Практическая работа №28 Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость	2	
	Практическая работа №29 Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость	2	
<b>Всего по теме:</b>		<b>10</b>	

<b>4 курс</b> <b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивная Игра Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №1 Техника безопасности игры, правила игры.	2	
	Практическая работа №2 Техника верхней и нижней передачи мяча. Игра по правилам.	2	
	Практическая работа №3 Техника верхней и нижней подачи. Игра по правилам.	2	

	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.2</b> <b>Нападающий удар и блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №4 Техника нападающего удара. Игра по правилам.	2	
	Практическая работа №5 Игра по правилам.	2	
	Практическая работа №6 Техника блокирования. Игра по правилам.	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.3</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №7 Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам	2	
	Практическая работа №8 Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам	2	
	Практическая работа №9 Тактика игры в защите Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам	2	
	Практическая работа №10 Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
<b>Всего</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжный стадион, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: 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, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, щит баскетбольный 2 шт., секундомер 1 шт, свисток.

Тренажерный зал/тир (С2), тренажеры: гантели, гири 4 шт, гриф гантели 2 шт, гриф штанги 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 20 штук, тисы слесарные, наждак электрический.

#### 3.2 Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература:

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки : учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538>

2. Бишаева Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). – Библиогр.; с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7895-6 <http://opac.istu.edu/Opac/Index.aspx>

3. Муллер Арон Беркович. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692> (используется в 3 семестре)

Дополнительная литература:

1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.-Текст: электронный.-URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. 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:

<b>Коды компетенций (ОК, ПК)</b>	<b>Методы оценки</b>
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;</li><li>- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;</li><li>- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;</li><li>- Тестирование;</li><li>- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики</li><li>- Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</li><li>- Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</li><li>- Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах</li><li>- Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.</li></ul>