

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. Пельменева  
« 17 » 03 2025 г.

**СГ 04. Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Квалификация	Специалист по компьютерным системам
Форма обучения	Очная
Год набора	2025

Составитель программы: Ульянов Д.С., преподаватель

2025 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Программу составил Ульянов Д.С., преподаватель

« 06 » 03 2025 г.   
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии Общеобразовательного цикла

Протокол № 6 от « 07 » 03 20 г. Председатель ЦК   
(подпись) С.И. Трифонова

Программа согласована с цикловой комиссией

Компьютерные системы и комплексы  
наименование ЦК

Протокол № 6 от « 07 » 03 2025 г. Председатель ЦК   
(подпись) А.Д.Шипилова  
(И.О.Фамилия)

Согласовано:

И.о. зам. декана по учебной работе

« 07 » 03 2025г.   
(подпись) И.А.Чинская  
(И.О.Фамилия)

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

Протокол № 6 от « 17 » 03 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу. Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общепрофессиональной дисциплиной ОП.09 Охрана труда и бережливое производство.

## 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 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:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<p><u>Уметь:</u> 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; взаимодействовать с коллегами.</p>	<p><u>Знать:</u> 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 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</p>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
<b>Учебная нагрузка обучающихся:</b>		<b>168</b>
<b>из них вариативная часть:</b>		<b>6</b>
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		2
практические занятия		158
лабораторные занятия		–
курсовой проект (работа)		–
самостоятельная работа обучающихся		8
консультации		–
<b>Промежуточная аттестации в форме зачёта</b>	34567	–

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	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	<b>Всего по теме:</b>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1.Содержание урока, техника бега на короткие дистанции	-	
	2.Содержание урока, техника прыжка в длину	-	
	<b>Практические занятия.</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	
	2.Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	4	
	3.Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4	
<b>Всего по теме:</b>	<b>12</b>		

<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1.Содержание урока, техника бега на длинные дистанции.	-	
	<b>Практические занятия.</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	6	
	2.Практическое занятие № 2. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени., без учета времени	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на длинные дистанции	8	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1.Содержание урока, техника прыжка в длину.	-	
	2.Содержание урока, техника метания.	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	2.Практическое занятие № 2. Выполнение: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	
	3.Практическое занятие № 3. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	4	
	4.Практическое занятие № 4. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
		<b>Всего по теме:</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1.Содержание урока, техника ведения, передачи и бросков.	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Овладение техникой выполнения ведения	14	

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>14</b>	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	1.Содержание урока, техника ведения, передачи и бросков.	-	OK 06
	<b>Практические занятия</b>		OK 07
	1.Практическое занятие № 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	12	OK 08
	<b>Всего по теме:</b>	<b>12</b>	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	1.Содержание урока, техника ведения, передачи и бросков.		OK 06
	<b>Практические занятия</b>		OK 07
	1.Практическое занятие № 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	OK 08
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	1.Содержание урока, техника прохода под кольцо.	-	OK 06
	<b>Практические занятия</b>		OK 07
	1.Практическое занятие № 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	OK 08
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>38</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	1.Содержание урока, техника овладение техникой передач мяча.	-	OK 06
	<b>Практические занятия</b>		OK 07
	1.Практическое занятие № 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками	20	OK 08

	сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, игроков, взаимодействие игроков.		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника</b> <b>нижней подачи и</b> <b>приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	1.Содержание урока, техника подачи мяча.	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника</b> <b>прямого</b> <b>нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	1.Содержание урока, техника нападающего удара.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Отработка техники прямого нападающего удара	8	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.4</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>волейбольным</b> <b>мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	1.Содержание урока, приём контрольных нормативов.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	6	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Атлетическая</b> <b>гимнастика, работа</b> <b>на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	1.Содержание урока, выполнение комплекса упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	30	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	1. Содержание урока, производственная гимнастика.	-	ОК 06 ОК 07 ОК 08
	2. Содержание урока, дыхательная гимнастика.	-	
	3. Содержание урока, самомассаж.	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическая работа №1 Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. 2. Практическая работа №2 Дыхательная гимнастика. 3. Практическая работа №3 Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	6	
<b>Всего по теме:</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1.Содержание урока, выполнение техники классических ходов.	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой.	20	
<b>Всего по теме:</b>		<b>12</b>	
<b>Зачет</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

Дополнительная литература:

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542587>

2. 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>

## **2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Коды компетенций. (ОК)</b>	<b>Контрольно-оценочные средства</b>
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- Перечень вопросов для подготовки к зачету - Типовые задания для подготовки к зачету - Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации