


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 2026 г.

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
Квалификация	Программист
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

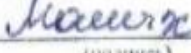
Составитель программы: Малых А. А., преподаватель

2026 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением» с учетом основной примерной образовательной программы

Программу составил:


Малых Александра Андреевна, преподаватель

« 02 » 03 2026г. 
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии

монтаж и ремонт промышленного оборудования


наименование ЦК

Протокол № 7 от « 05 » 03 2026г. Председатель ЦК  Т.В.Данилова

Программа согласована с цикловой комиссией

Информационные системы и программирование

наименование ЦК

Протокол № 4 от « 05 » 03 2026 г. Председатель ЦК  Е. А. Холева
(подпись) (И.О.Фамилия)

Согласовано:

Зам. декана по учебной работе

« 5 » 03 2026 г. 
(подпись) И.А. Чинская
(И.О.Фамилия)

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

Протокол № 5 от « 15 » 03 2026 г.

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 «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с дисциплиной: ОУП. 13 Основы безопасности и защиты Родины, СГ.03 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 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
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 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК)	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

В процессе освоения учебной дисциплины создаются условия для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Направление воспитательной работы по дисциплине определено в рабочей программе воспитания обучающихся по специальности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		162
из них вариативная часть:		-
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		-
практические занятия		162
самостоятельная работа обучающихся		-
консультации		-
Промежуточная аттестация в форме зачета	3,4,5,6,7 семестр	-

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 соответствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
		0	
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		50	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	10	
	Всего по теме:	10	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	10	
	Всего по теме:	10	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	10	
	Всего по теме:	10	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега .	10	
	Всего по теме:	10	
Тема 1.5. Выполнение контрольных норма-	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м,	10	

тивов в беге и прыжках	100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.		
	Всего по теме:	10	
Раздел 2. Волейбол			30
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №6.Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №8.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №9.Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №10.Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 2.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №11.Отработка навыков судейства в волейболе.	2	

		Всего по теме:	2	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №12.Выполнение передачи мяча в парах.		6	
	2. Практическая работа №13.Игра по упрощённым правилам волейбола.		4	
	3. Практическая работа №14.Игра по правилам.		6	
		Всего по теме:	16	
Раздел 3. Баскетбол				24
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №15.Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		2	
		Всего по теме:	2	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №16.Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		2	
		Всего по теме:	2	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №17.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		2	
		Всего по теме:	2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №18.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.		2	
		Всего по теме:	2	
Тема 3.5. Тактика игры в	Содержание учебного материала			ОК 01
	Практические занятия			ОК 04

защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1. Практическая работа №19.Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	ОК 05 ОК 08 ОК 09	
	2. Практическая работа №20.Игра по правилам.	4		
	Всего по теме:	8		
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №21.Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4		
	2. Практическая работа №22.Игра по правилам.	4		
	Всего по теме:	8		
Раздел 4. Гимнастика		18	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09	
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №23.Отработка строевых приёмов.	2		
Всего по теме:		2		
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №24.Отработка техники акробатических упражнений.	2		
Всего по теме:		2		
Тема 4.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №25.Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	4	ОК 01 ОК 04	
Всего по теме:		4		
Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 05 ОК 08 ОК 09	
	Практические занятия			
	1. Практическая работа №26.Выполнение комплекса ОРУ.	4		
	2. Практическая работа №27.Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2		
	3. Практическая работа №28.Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2		
	4. Практическая работа №29. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	2		
Всего по теме:		10		
Раздел 5. Бадминтон		20	ОК 01	

Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №30.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 5.2. Подачи	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1.Практическая работа №31.Отработка подач.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 5.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	2. Практическая работа №32.Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №33.Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2	
	2. Практическая работа №34.Контроль техники подач, ударов справа, слева.	4	
	3. Практическая работа №35.Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	4	
	4. Практическая работа №36.Игра по правилам.	4	
Всего по теме:	14		
Раздел 6. Настольный теннис		4	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №37.Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	4	
Всего по теме:	4		
Раздел 7. Лыжная подготовка		8	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Практические занятия		
	1. Практическая работа №38.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	

	2. Практическая работа №39.Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2	ОК 09
	3. Практическая работа №40.Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2	
	4. Практическая работа №41.Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Всего по теме:	8	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №42.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	2. Практическая работа №43.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	3. Практическая работа №44.Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	4. Практическая работа №45.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	Всего по теме:	8	
Зачет		-	
Всего:		162	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов.

3.2.1. Основные печатные издания

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2098104>

Дополнительная литература:

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Современования 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает следующие формы, методы и критерии оценки:

Коды компетенций, (ОК, ПК)	Контрольно – оценочные средства
ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09	Устный опрос. Тестирование. Выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, нормативов.