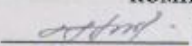


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет среднего профессионального образования

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


Составитель программы: Ульянов Д.С., преподаватель

2026 г.

**Программа составлена** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы с учетом примерной основной образовательной программы.


**Программу составили:**

Ульянов Дмитрий Сергеевич , преподаватель

« 04 » 03 2026 г.   
(подпись)

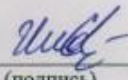
**Программа одобрена** на заседании цикловой комиссии

Образовательного цикла  
наименование ЦК

Протокол № 7 от « 05 » 03 20 26 г. Председатель ЦК  С.И. Трифонова  
(подпись) (И.О.Фамилия)

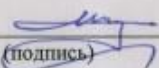
**Программа согласована** с цикловой комиссией

Компьютерные системы и комплексы  
наименование ЦК

Протокол № 7 от « 05 » 03 20 26 г. Председатель ЦК  И. С. Куликов  
(подпись) (И.О.Фамилия)

**Согласовано:**

Зам. декана по учебной работе

« 06 » 03 20 26 г.  И.А. Чинская  
(подпись) (И.О.Фамилия)

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

Протокол № 5 от « 23 » 03 20 26 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4    |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 6    |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ   | 12   |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>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<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | <p><u>Уметь:</u><br/>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><br/>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<br/>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>170</b>    |
| <b>из них вариативная часть:</b>               |       | -             |
| в том числе:                                   |       |               |
| лекции, уроки, семинары                        |       | -             |
| практические занятия                           |       | 170           |
| лабораторные занятия                           |       | –             |
| курсовой проект (работа)                       |       | –             |
| самостоятельная работа обучающихся             |       | -             |
| консультации                                   |       | –             |
| <b>Промежуточная аттестации в форме зачёта</b> | 34567 | –             |

## 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. Легкая атлетика</b>                                   |  | <b>36</b>   |   |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |             | ОК 04   |
|  | <b>Практические занятия.</b>   |             | ОК 06   |
|  | 1. Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.   | 4           | ОК 07<br>ОК 08  |
|  | 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 1.2.</b><br><b>Бег на длинные дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|   | <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>Всего по теме:</b>  | <b>12</b> |                                  |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|   | <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>12</b> |                                  |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>  |  | <b>36</b> |                                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Техника выполнения ведения</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           |                                  |
|   | 1.Практическое занятие № 1. Овладение техникой выполнения ведения  | 14        |                                  |

|  |   |           |                                  |
|--|---|-----------|----------------------------------|
| <b>мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>   | 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> |                                  |
| <b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                                  |
|  | 1. Практическое занятие № 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».   | 12        |                                  |
|  | <b>Всего по теме:</b>   | <b>12</b> |                                  |
| <b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                                  |
|  | 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         |                                  |
|  | <b>Всего по теме:</b>   | <b>6</b>  |                                  |
| <b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                                  |
|  | 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         |                                  |
|  | <b>Всего по теме:</b>   | <b>4</b>  |                                  |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |   | <b>50</b> |                                  |
| <b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                                  |
|  | 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 | 24        |                                  |

|   |  |           |                |
|---|--|-----------|----------------|
|   | 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>24</b> |                |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Техника</b><br><b>нижней подачи и</b><br><b>приёма после неё</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | OK 04          |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           | OK 06          |
|   | 1. Практическое занятие № 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  | 8         | OK 07<br>OK 08 |
|   | <b>Всего по теме:</b>  | <b>8</b>  |                |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Техника</b><br><b>прямого</b><br><b>нападающего удара</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | OK 04          |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           | OK 06          |
|   | 1. Практическое занятие № 1. Отработка техники прямого нападающего удара   | 12        | OK 07<br>OK 08 |
|   | <b>Всего по теме:</b>  | <b>12</b> |                |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Совершенствование</b><br><b>техники владения</b><br><b>волейбольным</b><br><b>мячом</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | OK 04          |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           | OK 06          |
|   | 1. Практическое занятие № 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | 6         | OK 07<br>OK 08 |
|   | <b>Всего по теме:</b>  | <b>6</b>  |                |
| <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>  |  | <b>36</b> |                |
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Атлетическая</b><br><b>гимнастика, работа</b><br><b>на тренажерах</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | OK 04          |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           | OK 06          |
|   | 1. Практическое занятие № 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.  | 30        | OK 07<br>OK 08 |
|   | <b>Всего по теме:</b>  | <b>30</b> |                |
| <b>Тема 4.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | OK 04          |

|  |   |            |                                  |
|--|---|------------|----------------------------------|
|  | <b>Практические занятия</b>   |            |                                  |
|  | 1. Практическая работа №1 Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.<br>2. Практическая работа №2 Дыхательная гимнастика.<br>3. Практическая работа №3 Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.   | 6          |                                  |
|  | <b>Всего по теме:</b>   | <b>6</b>   |                                  |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>     |   | <b>12</b>  |                                  |
| <b>Тема 5.1.<br/>Лыжная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |            | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
|  | <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. | 12         |                                  |
|  | <b>Всего по теме:</b>   | <b>12</b>  |                                  |
| <b>Зачет</b>                           |   | –          |                                  |
| <b>Всего:</b>                          |   | <b>170</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, гиря 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. 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. 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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>

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

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

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