

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
«21 » 11 2025 г.

СГ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Квалификация	Специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составитель программы: Ульянов Д.С., преподаватель

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Программу составил:

Ульянов Дмитрий Сергеевич, преподаватель

«4» 11 2025 г. 
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии Монтажа и ремонта промышленного оборудования

Протокол №3 от «6» 11 2025 г.

Председатель ЦК  Т.В. Данилова

(подпись)

Согласовано:

И.о. зам. декана по учебной работе

«6» 11 2025 г.  И.А. Чинская
(подпись)

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

Протокол №3 от «21» 11 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
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 является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

Перечень общих компетенций

Код	Наименование компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
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 04 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 специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:	159
из них вариативная часть:	-
в том числе:	
лекции, уроки, семинары	2
практические занятия	156
самостоятельная работа обучающихся	1
консультации	-
Промежуточная аттестации в форме зачёта	3,4,5,6,7 се- мestры
	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «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
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		3	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».</p>	1	OK 04, OK 08
	Итого по теме	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптивные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Разработка дневника самоконтроля.</p>	1	OK 04, OK 08
	Итого по теме	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		18	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:</p>		OK 04, OK 08

на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	1.Практическая работа №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
	Всего по теме:		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 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.	4	
	Всего по теме:	4	
Раздел 3. Волейбол.		28	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 3.2.Приемы и пе-	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08

передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Всего по теме:	4	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Всего по теме:	4	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Всего по теме:	4	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Всего по теме:	4	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №11. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Всего по теме:	2	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №12. Выполнение передачи мяча в парах.	2	
Раздел 4. Баскетбол.	2. Практическая работа №13. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	OK 04, OK 08
	3. Практическая работа №14. Игра по правилам.	4	
	Всего по теме:	8	
	26		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, оста-	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		

новки, повороты. ОФП	1.Практическая работа №15.Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	OK 04, OK 08
	Всего по теме:	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №19. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	2.Практическая работа №20. Игра по правилам.	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Всего по теме:	6	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №21. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	
	2.Практическая работа №22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	OK 04, OK 08
	Всего по теме:	4	
Раздел 5. Гимнастика.		28	
Тема 5.1. Строевые	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08

приемы	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №23.Отработка строевых приёмов.	2	
Тема 5.2.Техника акробатических упражнений	Всего по теме:	2	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №24. Отработка техники акробатических упражнений.	4	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Всего по теме:	4	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №25. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сококи. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирами. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	4	
	2.Практическая работа №26. Разучивание и выполнение упражнений с гирами.	2	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Всего по теме:	6	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №27. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	4	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Всего по теме:	4	OK 04, OK 08
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №28. Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	2.Практическая работа №29. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	3.Практическая работа №30. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	4.Практическая работа №31. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	5.Практическая работа №32. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	2	
Раздел 6. Бадминтон.	Всего по теме:	12	
	20		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные уда-	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		

ры в бадминтоне	1.Практическая работа №33.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Всего по теме:	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №34. Отработка подач.	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №35. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №36. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2	
	2.Практическая работа №37. Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2	
	3.Практическая работа №38. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	
	4.Практическая работа №39. Игра по правилам.	4	
	Всего по теме:	10	
Раздел 7. Настольный теннис.		6	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №40. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	6	
	Всего по теме:	6	
Раздел 8. Лыжная подготовка.		16	
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		OK 04, OK 08
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №41.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	4	

	2.Практическая работа №42. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	4	
	3.Практическая работа №43. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	6	
	4.Практическая работа №44. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
Всего по теме:		16	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			14
Тема 9.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1.Практическая работа №45.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	2.Практическая работа №46. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	3.Практическая работа №47. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	4.Практическая работа №48. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	4	
	5.Практическая работа №49. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4	
	Всего по теме:	14	
	Промежуточная аттестация: зачет – 3, 4, 5, 6,7 семестр	-	
Всего		159	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

1.Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Спортивный зал - Игровой зал площадью 109 кв. м. Разметка для волейбола, баскетбола. Спортивные снаряды: гимнастический козел, гимнастический мат, сетка волейбольная, канат Д40, канат гимнастический, мостик гимнастический, палки гимнастические, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, табло-счет, баскетбольный щит с баскетбольным кольцом 2 шт., теннисный стол START LINE OLYMPIC с сеткой, диск здоровья, медицинбол, сетка для настольного тенниса, мини-футбольные ворота.

2.Стадион - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Волейбольная площадка (стандартная), баскетбольная площадка (стандартная), площадка для минифутбола (стандартная), беговая дорожка 200 м, 2 стандартных футбольных поля: верхнее и нижнее. Верхнее поле: уложен газон пятого поколения, трибуны на 2 тысячи мест, 8 легкоатлетических дорожек, легкоатлетические сектора (сектор для толкания ядра, прыжковые ямы: для длины, тройного прыжка, прыжков в высоту, прыжков с шестом). Стадион полностью укомплектован оборудованием и инвентарем для проведения соревнований международного уровня. Нижнее поле: с естественным травяным покрытием для длинных метаний(копья, молота, диска), 4 беговые дорожки, сектора для общефизической подготовки(перекладины, лабиринты), полоса препятствий.

3.Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Стрелковый тир, тренажёрный зал - Комплект учебной мебели, рабочее место преподавателя. Гантели, тренажер для развития силы ног, тренажер для развития икроножных мышц, тренажер спорт Е9800, тренажер спортивный, многофункциональный тренажер , гриф гантели, гриф штанги, тренажер, тренажер «Бицепс», тренажер силовой для ног, тренажер силовой для рук, гиря, штанга для тренировки. Место для стрельбы.

4.Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - рабочее место преподавателя, запираемые шкафчики для хранения, скамейки, ПК (Системный блок Core2duo2.2/1Gg/50Gb, монитор LG-F17LE-0), принтер. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft® Windows Professional Russian ; Microsoft® Office 2010 Russian; антивирусная защита DrWeb. Спортивные принадлежности: мячи баскетбольные Larsen PU7, мячи волейбольные Mikasa, мяч гимнастический TORRES, мячи для минифутбола TOREES Futsal Glub, коврик туристический, форма волейбольная, форма баскетбольная, форма вратарская, секундомер, сетка баскетбольная, скакалка 2,8, скакалка со счетчиком, телефонный аппарат, удлинитель, лыжи ALPHA PRO RACE SKATE коньковые с креплением FICHER NNN R3 SKATE, лыжные палки MARAX ALU 6061,рукоятка.широкий темляк, ботинки лыжные SPINE POLARIS, лыжи, лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками, ботинки лыжные SPINE COMFORT SNS, палки лыжные Tech Team.

4.Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - рабочее место преподавателя, запираемые шкафчики для хранения, скамейки, ПК (Системный блок Core2duo2.2/1Gg/50Gb, монитор LG-F17LE-0), принтер. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft® Windows Professional Russian ; Microsoft® Office 2010 Russian; антивирусная защита DrWeb. Спортивные принадлежности: мячи баскетбольные Larsen PU7, мячи волейбольные Mikasa, мяч гимнастический TORRES, мячи для минифутбола TOREES Futsal Glub, коврик туристический, форма волейбольная, форма баскетбольная, форма вратарская, секундомер, сетка баскетбольная, скакалка 2,8, скакалка со счетчиком, телефонный аппарат, удлинитель, лыжи ALPHA PRO RACE SKATE коньковые с креплением FICHER NNN R3 SKATE, лыжные палки MARAX ALU 6061,рукоятка.широкий

темляк, ботинки лыжные SPINE POLARIS, лыжи, лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками, ботинки лыжные SPINE COMFORT SNS, палки лыжные Tech Team.

3.2. Информационное обеспечение

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, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; 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>

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Коды компетенций (OK)	Контрольно-оценочные средства
OK 04, OK 08	-сдача нормативов ГТО; -демонстрация комплекса ОРУ; -оценивание практической работы; -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); -составление комплекса упражнений; - выполнение упражнений на зачете.