

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
ИЖЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Форма обучения: очная

Объем дисциплины: 34 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 974.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от 5 марта 2026 г., протокол № 6.

одобрена Научно-методическим советом университета от 12 марта 2026 г., протокол № 7.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины
 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
 4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности
 5. Тематический план и содержание дисциплины
 6. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
 7. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций
 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины
 9. Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины
 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины
- Обновление рабочей программы дисциплины

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является приобретение практического опыта, умений и знаний самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Задачи:

- изучение типовых методов и способы выполнения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качества;
- ознакомление с современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- повышение уровня физкультурной грамотности людей, позволяющей широко внедрять физическую культуру и спорт в быт;
- приобретение опыта в развитии умения работать в коллективе и команде.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины, МДК, практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины, МДК, практики	Последующие дисциплины, МДК, практики
ОК 04.		История России Иностранный язык в профессиональной деятельности Основы информационных технологий Документальное и правовое обеспечение управления Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных Работа в системе управление контентом Основы управления работой веб-ресурсов Учебная практика Оформление и компоновка технической документации Учебная практика Техническая обработка и размещение	Демонстрационный экзамен

		информационных ресурсов на сайте Производственная практика Оформление и компоновка технической документации Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте	
ОК 06		История России Безопасность жизнедеятельности Основы информационных технологий Документальное и правовое обеспечение управления Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных Работа в системе управление контентом Основы управления работой веб-ресурсов Учебная практика Оформление и компоновка технической документации Учебная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте Производственная практика Оформление и компоновка технической документации Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте	Демонстрационный экзамен
ОК 07		История России Иностранный язык в профессиональной деятельности Безопасность жизнедеятельности Физическая культура Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных Работа в системе управление контентом	Демонстрационный экзамен

		Основы управления работой веб-ресурсов Учебная практика Оформление и компоновка технической документации Учебная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте Производственная практика Оформление и компоновка технической документации Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте	
ОК 08		История России Иностранный язык в профессиональной деятельности Безопасность жизнедеятельности Физическая культура Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных Работа в системе управление контентом Основы управления работой веб-ресурсов Учебная практика Оформление и компоновка технической документации Учебная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте Производственная практика Оформление и компоновка технической документации Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте	Демонстрационный экзамен

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих, профессиональных компетенций и личностных результатов.

Формируемые компетенции (код и	Планируемые результаты обучения
--------------------------------	---------------------------------

наименование компетенции)	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<u>Уметь:</u> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <u>Знать:</u> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
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	<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 <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
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно дей-	<u>Уметь:</u> владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <u>Знать:</u> алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных

ствовать в чрезвычайных ситуациях	областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Уметь:</u> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии <u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения

Планируемые личностные результаты обучения:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов
	Всего
1. Обязательные учебные занятия	34
• лекции	17
• практические занятия /в том числе в форме практической подготовки	17
2. Консультации	-
3. Самостоятельная работа студентов, всего	-
4. Выполнение курсовой работы (проекта) <i>(при наличии)</i>	
5. Промежуточная аттестация: Зачет	-
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	34

5. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Основы теории физической культуры	Лекция		
	<i>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</i>	2	ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2. Бег на короткие средние и длинные дистанции.	Лекция		
	<i>Техника челночного бега. Основные ошибки техники челночного бега. Челночный бег 3 x 10м. Спортивная игра по выбору.</i>	2	ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.
	<i>Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м</i>	2	
	Практические занятия		
	<i>Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон. Выполнение стартовых положений. Спортивная игра по выбору</i>		
	<i>Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег на средние дистанции 300-500м</i>	2	
	<i>Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.</i>	2	
	<i>Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег</i>	2	
	<i>Кроссовый бег.</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3. Баскетбол	Лекция		ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08. 9, ЛР 10
	<i>Обучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении.</i>	2	
	<i>Техника броска мяча в корзину</i>	2	
	Практические занятия		
	<i>Учебная игра</i>	2	
	<i>Броски мяча одной рукой, двумя. С места, в движении. Учебная игра</i>	2	
	<i>Броски мяча с разных дистанций. Штрафной бросок. Учебная игра</i>	2	

Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4. Гимнастика	Лекция		ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.
	<i>Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание</i>	4	
	<i>Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом</i>	3	
	Практические занятия		
	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами</i>	1	
	<i>Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.</i>	1	
	<i>Спортивная игра по выбору</i>	1	
	<i>Итоговое занятие. Зачет</i>		
Всего		34	

6. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

7. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Гоппи К. Э., Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758> – Режим доступа: по подписке

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852172> – Режим доступа: по подписке.

2. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва: Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600> – Режим доступа: по подписке.

Электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы: *Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM*

9. Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины

1. Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Desktop School ALNG LicSAPk MVL

Консультант Плюс

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса

2. Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

NVDA

MyTest

Google Chrome

Mozilla Firefox

Adobe Acrobat Reader DC

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

10. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для самостоятельной работы студентов.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена техническими средствами обучения: персональный компьютер с дополнительным оборудованием, переносное мультимедийное оборудование

Спортивный зал для проведения практических занятий со следующим оборудованием: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки с сеткой, цифровым табло, гимнастические скамейки, скамейки, шведские стенки, инвентарная комната с дополнительным инвентарем: гири, мячи для баскетбола, волейбола, скакалки, гимнастические коврики, маты.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено техническими средствами обучения: персональные компьютеры с подключением к сети Интернет.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в которой внесены изменения
(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом университета от ____ ____ 20__ г., протокол № ____