

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАМЧАТСКИЙ 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: дифференцированный зачет

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов составлена Байназаровым И.Н., 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 экономики технологии и таможенного дела от 04 апреля 2026 г., протокол № 3

**одобрена** Ученым советом филиала от 17 апреля 2026 г., протокол № 5

## 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<br>Иностранный язык в профессиональной деятельности<br>Основы информационных технологий<br>Документальное и правовое обеспечение управления<br>Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов<br>Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных<br>Работа в системе управление контентом<br>Основы управления работой веб-ресурсов<br>Учебная практика<br>Оформление и компоновка технической | Демонстрационный экзамен              |

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины, МДК, практики | Изучаемые в текущем семестре дисциплины, МДК, практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Последующие дисциплины, МДК, практики |
|-----------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                 |                                          | документации<br>Учебная практика<br>Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте<br>Производственная практика Оформление и компоновка технической документации<br>Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |
| ОК 06           |                                          | История России<br>Безопасность жизнедеятельности<br>Основы информационных технологий<br>Документальное и правовое обеспечение управления<br>Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов<br>Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных<br>Работа в системе управление контентом<br>Основы управления работой веб-ресурсов<br>Учебная практика<br>Оформление и компоновка технической документации<br>Учебная практика<br>Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте<br>Производственная практика Оформление и компоновка технической документации | Демонстрационный экзамен              |

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины, МДК, практики | Изучаемые в текущем семестре дисциплины, МДК, практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Последующие дисциплины, МДК, практики |
|-----------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                 |                                          | Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |
| ОК 07           |                                          | История России<br>Иностранный язык в профессиональной деятельности<br>Безопасность жизнедеятельности<br>Физическая культура<br>Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов<br>Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных<br>Работа в системе управление контентом<br>Основы управления работой веб-ресурсов<br>Учебная практика<br>Оформление и компоновка технической документации<br>Учебная практика<br>Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте<br>Производственная практика Оформление и компоновка технической документации<br>Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте | <i>Демонстрационный экзамен</i>       |
| ОК 08           |                                          | История России<br>Иностранный язык в профессиональной деятельности<br>Безопасность жизнедеятельности<br>Физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Демонстрационный экзамен</i>       |

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины, МДК, практики | Изучаемые в текущем семестре дисциплины, МДК, практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Последующие дисциплины, МДК, практики |
|-----------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                 |                                          | Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов<br>Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных<br>Работа в системе управление контентом<br>Основы управления работой веб-ресурсов<br>Учебная практика<br>Оформление и компоновка технической документации<br>Учебная практика<br>Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте<br>Производственная практика<br>Оформление и компоновка технической документации<br>Производственная практика<br>Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте |                                       |

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

| Формируемые компетенции<br>(код и наименование компетенции)          | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <u>Уметь:</u><br>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте<br>анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части<br>определять этапы решения задачи<br>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы<br>составлять план действия<br>определять необходимые ресурсы<br>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>реализовывать составленный план<br/>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p><u>Знать:</u><br/>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить<br/>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем<br/>в профессиональном и/или социальном контексте<br/>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях<br/>методы работы в профессиональной и смежных сферах<br/>структуру плана для решения задач<br/>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>      |
| 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 | <p><u>Уметь:</u><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br/>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br/>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p><u>Знать:</u><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br/>основы здорового образа жизни<br/>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии<br/>средства профилактики перенапряжения</p> |
| ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                                            | <p><u>Уметь:</u><br/>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах<br/>реализовывать составленный план<br/>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p><u>Знать:</u><br/>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях<br/>методы работы в профессиональной и смежных сферах<br/>структуру плана для решения задач<br/>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>                                                                                                                              |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                              | <p><u>Уметь:</u><br/>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br/>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p><u>Знать:</u><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br/>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии</p>                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
|  | 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:<br>дифференцированный 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<br>Основы теории физической культуры                                      | Лекция<br><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<br>Бег на короткие средние и длинные дистанции.                           | Лекция                                                                                                                                                                                                                    |             | ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.          |
|                                                                                | <i>Техника челночного бега. Основные ошибки техники челночного бега. Челночный бег 3 x 10м. Спортивная игра по выбору.</i>                                                                                                | 2           |                                         |
|                                                                                | <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<br>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                                                                                                            |    |                                   |
|                      | Учебная игра                                                                                                                    | 2  |                                   |
|                      | Броски мяча одной рукой, двумя. С места, в движении. Учебная игра                                                               | 2  |                                   |
|                      | Броски мяча с разных дистанций. Штрафной бросок. Учебная игра                                                                   | 2  |                                   |
| Раздел 4. Гимнастика |                                                                                                                                 |    |                                   |
| Тема<br>Гимнастика   | Лекция                                                                                                                          |    | ОК 04.; ОК 06.;<br>ОК 07.; ОК 08. |
|                      | Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание                                             | 4  |                                   |
|                      | Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом | 3  |                                   |
|                      | Практические занятия                                                                                                            |    |                                   |
|                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами                                   | 1  |                                   |
|                      | Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.                                                                      | 1  |                                   |
|                      | Спортивная игра по выбору                                                                                                       | 1  |                                   |
|                      | Итоговое занятие. Дифференцированный Зачет                                                                                      |    |                                   |
| Всего                |                                                                                                                                 | 34 |                                   |
|                      | Итого                                                                                                                           |    |                                   |

## **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:

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

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:

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.

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)

**обсуждена и рекомендована к утверждению** решением кафедры экономики  
технологии и таможенного дела от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

**одобрена** Ученым советом филиала от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_