

Приложение

К ПОП-П по специальности/профессии

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

2026 г.

Программу составили: Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС СПО по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденный приказом Минпросвещения России от 24.12.2024 № 1025.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта».

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Информационных систем и программирования. Протокол №7 от 22.01.2026 г.

Заведующий кафедрой: Эрешова Вероника Джораевна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> 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
	<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы СГ.04 Физическая культура

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т.ч. в форме практической подготовки	176
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	172
Самостоятельная работа	4
<b>Промежуточная аттестация</b> <i>Дифференцированный зачет*</i>	-

## 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 в часах	Часы практической подготовки	Коды компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		<i>OK.08</i>
	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»	2		
<b>Тема 1.2. Основы Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		<i>OK.08</i>
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование вале логической 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	2		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		<i>OK.08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и Стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		4	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		<i>OK.08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		4	
<b>Тема 2.3. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>		<i>OK.08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	

техники прыжка в длину с места, с разбега	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4		OK.08
	В том числе практических занятий		4	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4		OK.08
	В том числе практических занятий		4	
	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	
	Самостоятельная работа	4		
	Всего за семестр	38		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>40</b>		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4		OK.08
	В том числе практических занятий		4	
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		6	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	6		OK.08
	В том числе практических занятий		6	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		6	
	Всего за семестр:	34		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4		OK.08
	В том числе практических занятий		4	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		4	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий		4	
Верхняя прямая подача. ОФП	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		4	OK.08
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	4		

Тактика игры в защите и нападении	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Отработка навыков судейства в волейболе		4	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		12	
	Выполнение передачи мяча в парах		4	
	Игра по упрощённым правилам волейбола		4	
	Игра по правилам		4	
	<b>Всего за семестр</b>	<b>40</b>		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>34</b>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		8	

нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола		4	
	Игра по правилам		4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		10	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		4	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		6	
	<b>Всего за семестр:</b>	<b>22</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>34</b>		
Тема 5.1. Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Отработка строевых приёмов		4	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Отработка техники акробатических упражнений		4	
Тема 5.3. Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями		4	
Тема 5.3. Упражнения на бревне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4		
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>		OK.08
	<b>В том числе практических занятий</b>		18	
	Выполнение комплекса ОРУ		4	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.		4	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		4	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях.		2	

	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		2	
		<b>Дифференцированный зачет*</b>	2	
		<b>Всего за семестр:</b>	<b>34</b>	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>			<b>24</b>	<i>ОК.08</i>
<b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		4	
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		<i>ОК.08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Отработка подач		4	
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>		<i>ОК.08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		4	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		<i>ОК.08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>		12	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		2	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева		2	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры		4	
	Игра по правилам		4	
	<b>Всего за семестр:</b>	<b>24</b>		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>			<b>4</b>	<i>ОК.08</i>
<b>Тема 7.1. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		4	
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		4	
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>		

<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>В том числе практических занятий</b>		18	OK.08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		6	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.		4	
	Формирование профессионально значимых физических качеств		4	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		2	
	<b>Дифференцированный зачет*</b>	2		
	<b>Всего за семестр:</b>	<b>22</b>		
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>180</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные оборудованием в соответствии с п. 6.2 таблица №14 ОПОП по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.**

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы СГ.04 Физическая культура**

#### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
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, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

#### **Дополнительные источники:**

1. Оздоровительные технологии физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 330 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19633-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580785>
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566249>
3. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебник для среднего профессионального образования / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566009>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://urait.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Общая/профессиональная Компетенция	Критерии оценки	Тема	Типы оценочных мероприятий
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка способности планировать, организовывать и координировать деятельность группы или команды для достижения общих целей в области физической культуры и спорта</li> <li>Оценка понимания основ групповой динамики, взаимодействия и влияния психологических факторов на эффективность работы команды</li> </ul>	Тема 1.1 Тема 1.2 Тема 2.1 – Тема 2.5 Тема 3.1 – Тема 3.7 Тема 4.1 – Тема 4.6 Тема 5.1 – Тема 5.4 Тема 6.1 – Тема 6.4 Тема 7.1 Тема 8.1	Экспертное наблюдение и оценивание знаний на теоретических занятиях. Устный опрос Тестирование Ответы на промежуточной аттестации
ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка умения использовать профессиональную терминологию, соответствующую области физической культуры, в соответствии с нормами государственного языка</li> <li>Оценка способности анализировать информацию и формулировать собственное мнение, основываясь на фактах и контексте</li> </ul>	Тема 1.1 Тема 1.2 Тема 2.1 – Тема 2.5 Тема 3.1 – Тема 3.7 Тема 4.1 – Тема 4.6 Тема 5.1 – Тема 5.4 Тема 6.1 – Тема 6.4 Тема 7.1 Тема 8.1	Экспертное наблюдение и оценивание знаний на теоретических занятиях. Устный опрос Тестирование Ответы на промежуточной аттестации.
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка навыков применения эффективных и безопасных двигательных приемов и техник в профессиональной деятельности, включая адаптацию движений к специфике работы</li> <li>Оценка понимания значения физической культуры для общекультурного, профессионального и социального развития человека, а также способности интегрировать физическую активность в повседневную жизнь <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка знаний о принципах здорового образа жизни, включая правильное питание, режим сна и физическую активность, а также умение применять эти принципы на практике</li> <li>Оценка умения использовать различные средства и методы профилактики</li> </ul> </li> </ul>	Тема 1.1 Тема 1.2 Тема 2.1 – Тема 2.5 Тема 3.1 – Тема 3.7 Тема 4.1 – Тема 4.6 Тема 5.1 – Тема 5.4 Тема 6.1 – Тема 6.4 Тема 7.1 Тема 8.1	Экспертное наблюдение и оценивание знаний на теоретических занятиях. Устный опрос Тестирование Ответы на промежуточной аттестации

ого уровня физической подготовле нности	перенапряжения, включая физические упражнения		
--	--	--	--