

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

09.02.13 ИНТЕГРАЦИЯ РЕШЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ
ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

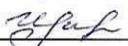
Квалификация выпускника:

специалист по работе с искусственным интеллектом

Форма обучения: очная

СОГЛАСОВАНО

И.о. заместителя директора
по учебно-методической работе

 М.В. Шевченко
« 01 » апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Д.В. Лепёшкин
« 01 » апреля 2026 г.

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией физического
воспитания и ОБЖ

Протокол № 8 от «31» марта 2026 г.

Председатель ЦК В.В. Морозов

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.12.2024 №1025 (зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2025 №81046); с учётом примерной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработчик(и):

Мамаева Е.Е., преподаватель ГБПОУ РО «РКРИПТ»

Рецензенты:

Морозов В.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»

Медяников А.А., генеральный директор ООО «Инкост»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы	2
1. Общая характеристика	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины.....	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации дисциплины	14
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	16

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2024 № 1025).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности.	-
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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 специальности; - средства профилактики перенапряжения.	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	180	172
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестр)	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (7 семестр)	2	
Всего	180	172

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		14	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.	2/2	
	Практическое занятие №2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	2/2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание	10	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №3. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	2/2	
	Практическое занятие №4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2/2	
	Практическое занятие №5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2/2	
	Практическое занятие №6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2/2	
	Практическое занятие №7. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	2/2	

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №8. Биомеханические основы техники бега.	2/2	
	Практическое занятие №9. Основы техники низкого старта и стартового ускорения.	2/2	
	Практическое занятие №10. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2/2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2/2	
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2/2	
	Практическое занятие №13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2/2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №14. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2/2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №15. Выполнение эстафетного бега 4x100.	2/2	

	Практическое занятие №16. Выполнение челночного бега.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	18	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	18	
	Практическое занятие №17. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м.	2/2	
	Практическое занятие №18. Выполнение контрольных нормативов в беге 60 м.	2/2	
	Практическое занятие №19. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м.	2/2	
	Практическое занятие №20. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м.	2/2	
	Практическое занятие №21. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю).	2/2	
	Практическое занятие №22. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю).	2/2	
	Практическое занятие №23. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	2/2	
	Практическое занятие №24. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2/2	
	Практическое занятие №25. Бег на выносливость.	2/2	
Раздел 3. Волейбол		32	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №26. Выполнение перемещения по зонам площадки.	2/2	
	Практическое занятие №27. Выполнение тестов по ОФП.	2/2	
Тема 3.2.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №28. Выполнение приемов передачи мяча.	2/2	
	Практическое занятие №29. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2/2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №30. Выполнение нижней прямой и боковой подачи мяча.	2/2	
	Практическое занятие №31. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №32. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи.	2/2	
	Практическое занятие №33. Обучение стойки верхней подачи.	2/2	
	Практическое занятие №34. Обучение нападающему удару.	2/2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
		2/2	
	Практическое занятие №35. Отработка тактики игры в защите.		
	Практическое занятие №36. Выполнение приёмов передачи мяча.	2/2	
	Практическое занятие №37. Отработка тактики игры в нападении. Выполнение приемов передачи мяча.	2/2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №38. Отработка навыков судейства в волейболе.	2/2	
Тема 3.7.	Содержание	6	ОК 04, ОК 08

Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №39. Выполнение передачи мяча в парах.	2/2	
	Практическое занятие №40. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2/2	
	Практическое занятие №41. Игра по правилам волейбола.	2/2	
Раздел 4. Баскетбол		34	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №42. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2/2	
	Практическое занятие №43. Отработка стойки игрока, перемещений, остановок, поворотов.	2/2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №44. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2/2	
	Практическое занятие №45. Отработка передачи мяча.	2/2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №46. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/2	
	Практическое занятие №47. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

	Практическое занятие №48. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса.	2/2	
	Практическое занятие №49. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса.	2/2	
	Практическое занятие №50. Отработка техники штрафных бросков.	2/2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №51. Тактика игры в защите.	2/2	
	Практическое занятие №52. Тактика игры в нападении.	2/2	
	Практическое занятие №53. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2/2	
	Практическое занятие №54. Игра по правилам баскетбола.	2/2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №55. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2/2	
	Практическое занятие №56. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2/2	
	Практическое занятие №57. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок, броски по точкам.	2/2	
	Практическое занятие №58. Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2/2	
Раздел 5. Гимнастика		24	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №59. Отработка строевых приёмов.	2/2	
Тема 5.2.	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

Техника акробатических упражнений	Практическое занятие №60. Отработка техники акробатических упражнений.	2/2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №61. Брусья: висы, упоры, махи, (юноши).	2/2	
	Практическое занятие №62. Брусья: подводящие и специальные упражнения, соскоки (юноши).	2/2	
	Практическое занятие №63. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат.	2/2	
	Практическое занятие №64. Бревно: уголок, равновесие.	2/2	
	Практическое занятие №65. Бревно: уголок, повороты, соскок.	2/2	
	Практическое занятие №66. Разучивание и выполнение связок на снаряде (брусья – юноши, бревно – девушки).	2/2	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №67. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2/2	
	Практическое занятие №68. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2/2	
	Практическое занятие №69. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 6. Бадминтон		16	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №53. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, укрепления ног, брюшного пресса.	2/2	

	Практическое занятие №54. Отработка игровой стойки, основных ударов в бадминтоне.	2/2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №55. Отработка подач.	2/2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №56. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	2/2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №57. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2/2	
	Практическое занятие №58. Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2/2	
	Практическое занятие №59. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2/2	
	Практическое занятие №60. Игра по правилам бадминтона.	2/2	
Раздел 7. Настольный теннис		4	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №61. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2/2	
	Практическое занятие №62. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2/2	
Раздел 8. Кроссовая подготовка		4	
Тема 8.1. Кроссовая подготовка	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №63. Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке.	2/2	

	Практическое занятие №64. Кроссовая подготовка. Техника подъемов и спусков.	2/2	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема. 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №65. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2/2	
	Практическое занятие №66. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2/2	
	Практическое занятие №67. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	2/2	
	Практическое занятие №68. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2/2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2/2	
Всего		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Помещения для организации и проведения физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера.

Спортивный зал 1.

- теннисный стол – 2 шт.
- ракетки - 6 шт.
- мячи настольные - 200 шт.
- шит баскетбольный – 3 шт.
- набор шахмат - 3 шт.
- учебный набор шахмат – 1 шт.
- мишень для дартса – 2 шт.
- дротики – 40 шт.

мячи:

- баскетбольные – 30 шт.,
- волейбольные – 20 шт.
- сетки волейбольные - 2шт.

- Тренажеры:

Стенка гимнастическая, скамья гимнастическая, поставка для штанги «жим лежа», поставка для штанги «жим лежа под углом», поставка для штанги «жим бицепс».

- гриф (20кг)-3шт.
- гриф (10кг)-1шт.
- гриф (изогн.)-2шт.
- диски (1 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг).

Спортивный зал 2.

Гимнастические снаряды:

- перекладина гимнастическая – 2 шт.,
- бревно гимнастическое – 1 шт.,
- стенка гимнастическая – 5 шт.,
- маты гимнастические – 14 шт.,
- подставка для штанги – 3 шт.,
- скамейка гимнастическая – 3 шт.,
- гриф штанги – 3 шт.,
- диски,
- гири,
- гантели,
- плакаты, стенды.

Мультимедийное оборудование (акустические колонки, персональный компьютер).

Программное обеспечение: ОС Alt Workstation K 10.3 (свободно распространяемое ПО).

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [9-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2023.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры: учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное

образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116> (дата обращения: 06.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2026. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2227930> (дата обращения: 06.04.2026).

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2025. — 345 с. — ISBN 978-5-406-14675-0. — URL: <https://book.ru/book/957695> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. <i>Умеет:</i> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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.	Демонстрирует уверенные знания по изученным темам. Корректно оценивает результаты решения задач. Использует современную научную и профессиональную терминологию. Демонстрирует уверенное выполнение практических заданий (упражнений). Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Обосновывает выводы и суждения. Эффективно взаимодействует в коллективе, в ходе решения задач.	Экспертная оценка результатов деятельности при выполнении практических заданий и упражнений, тестирования, письменного опроса, фронтального опроса, заданий зачетов и дифференцированного зачета