

Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ

Зам директора по учебной работе

 И.А. Овчинникова

« 14 » 05 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

для специальности

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий
искусственного интеллекта

Смоленск, 2025

РАССМОТРЕНО

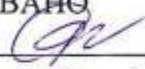
на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и

телекоммуникационных дисциплин

Председатель  Ващенко Т.В.

Протокол № 11 от « 14 » 05 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист  Ряска О.Г.

« 14 » 05 2025 г.

Составитель: Захарова Т.А. - преподаватель высшей квалификационной категории
СКТ (Ф) СПбГУТ

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 24.12.2024 г. №1025.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	20

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины социально-гуманитарного цикла СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью образовательной программы (ОП) СКТ (ф) СПбГУТ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально - гуманитарный цикл образовательной программы по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен усвоить знания и освоить умения:

Умения	Знания
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни; 33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	180
в т.ч.	
Основное содержание	156
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	144
Самостоятельная работа студента (всего)	24
Промежуточная аттестация в 4 и 6 семестрах - зачет (ответ на вопросы и сдача нормативов)	2
Промежуточная аттестация в 8 семестре - дифференцированный зачет (тестирование)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
		Обяз. часть	
1	2	3	5
Раздел 1. Основы физической культуры и формирование СОЖ		7	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8
	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» Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
	В том числе, практических занятий	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа студентов : изучить основы здорового образа жизни . Подготовить реферат по теме предложенной преподавателем	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		42	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	12	ОК 4 ОК 8
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	Техника прыжка в длину с места, с разбега. Специальные упражнения прыгуна.		
	В том числе, практических занятий		

	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа студентов : изучить технику бега на короткие дистанции . знать технику прыжка в длину. Подготовиться к тестовым заданиям по легкой атлетике.	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	10	ОК 4 ОК 8
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику бега на длинные дистанции, разработать комплексы упражнений для развития выносливости	2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции Толкание ядра	Содержание учебного материала	12	ОК 4 ОК 8
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Обучение, закрепление и совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования. Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг, спуски, подъемы). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции (400,800 метров). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка.		

	Техника толкания ядра.		
	Самостоятельная работа студентов: знать технику бега на средние дистанции, изучить технику толкания ядра, подготовиться к тестовым заданиям	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
	Самостоятельная работа студентов:	-	
Раздел 3. Баскетбол		45	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа студентов:	-	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	10	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа студентов: знать правила игры в баскетбол	1	
Тема 3.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	ОК 4 ОК 8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок»		
	Самостоятельная работа студентов: знать технику элементов баскетбола, изучить технику ведения и передачи мяча	1	
Тема 3.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 4 ОК 8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и		

	передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбола		
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику штрафного броска в баскетболе, составить комплекс упражнений на развитие координации	1	
Тема 3.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 4 ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа студентов: изучения технических приемов баскетбола. Подготовиться к тестовому заданию по баскетболу.	2	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	В том числе практических занятий		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа студентов:	-	
Раздел 4. Волейбол		43	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. ОФП.	Содержание учебного материала	8	ОК 4 ОК 8
	Техника перемещений по зонам площадки, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику верхней и нижней передач	1	

Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё. ОФП.	Содержание учебного материала	8	ОК 4 ОК 8
	Обучение стойки волейболиста. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа студентов : знать правила игры в волейбол	1	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	ОК 4 ОК 8
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа студентов: знать технику прямого нападающего удара в волейболе	1	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 4 ОК 8
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Тема 4.5. Основы методики судейства	Самостоятельная работа студентов : знать технические приемы в волейболе	2	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	В том числе практических занятий		
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа студентов:	-	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 5.1. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
	Самостоятельная работа студентов:	-	

Тема 5.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	ОК 4 ОК 8
	Техника выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание скоростно-силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.		
	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий		
	Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами. Круговая тренировка 5-6 станций. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом. Обучение (закрепление и совершенствование) техники выполнения комплексов упражнений акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка 5-6 станций.		
	Самостоятельная работа студентов: знать технику работы на тренажерах. Составить индивидуальный комплекс упражнений на коррекцию фигуры	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		14	
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8
	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. В том числе, практических занятий		
	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. В том числе, практических занятий	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. В том числе, практических занятий	8	
	Самостоятельная работа студентов: изучить физические качества. Подготовиться к тестовым заданиям.	2	
	Раздел 7. Настольный теннис	13	
Тема 7.1. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8
	История возникновения и развития. Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований. Судейство. Технические приемы и тактические действия. Техника безопасности по настольному теннису.		
	В том числе, практических занятий Обучение (закрепление и совершенствование) технике перемещений игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение (закрепление и совершенствование) технике подач и ее видов. Обучение (закрепление и совершенствование) техники ударов; «накат» справа и слева, «срезка» справа и слева, подрезки справа и слева. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники и технико-тактических приемов игры.	8	

	Свободная игра на столе. Учебная игра по парам. Учебная игра на счет из одной, трех партий; игра разными ударами по элементам в сочетании, на счет, с форой, с разными партнерами.		
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику игры в настольный теннис. Составить комплекс упражнений на развитие ловкости и координации.	3	
Промежуточная аттестация – зачет (ответы на вопросы и сдача нормативов)		2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (тестирование)		2	
Всего:		180	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения:
Спортивный зал

Имеются в наличии женская и мужская раздевалка, помещение для хранения инвентаря. Данные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Скамейка гимнастическая – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 7 шт.

Антенны волейбольные – 2 шт.

Карман для антенн волейбольных – 2 шт.

Маты – 8 шт.

Переключатель – 1 шт.

Скакалка – 5 шт.

Ядро – 8 шт.

Стол теннисный – 3 шт.

Ракетка п/п “НО15” – 10 шт.

Мяч футбольный WINNER – 1 шт.

Мяч волейбольный MIKASA SV – 3р.5 – 2 шт.

Мяч волейбольный MIKASA MVA 330 №5 -3 шт.

Мяч баскетбольный TF 500 №6 – 2 шт.

Мяч баскетбольный SPALDING TF-500 № 7 Composite (PB) 64-512 – 3 шт.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. 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>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие. / Т.А. Захарова. – Смоленск, СКТ(ф) СПБГУТ, 2020 - 85с
4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. —

- ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> — Режим доступа: по подписке.
 7. Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Для студентов

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> .
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие./ Т.А. Захарова. – Смоленск, СКТ(ф) СПБГУТ, 2020 -85с
4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> — Режим доступа: по подписке.
7. Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград :

- ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2181924> – Режим доступа: по подписке.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>
 3. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
 5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>
3. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с.

- (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Электронные ресурсы:

1. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р (ред. от 17.12.2024) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
2. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.09.2021 г. №1661(ред. от 21.12.2024)
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: www.olympic.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
31-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни; 33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Выступление с сообщениями. Тестирование. Проведение своего комплекса зарядки в группе. Результаты выполнения контрольных Нормативов. Оценка результатов выполнения заданий. Дифференцированный зачет.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Грамотно составить комплекс УТГ. Ежедневное использование комплекса УТГ, в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Проведение своего комплекса зарядки в группе. Выступление с сообщением. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений студента. Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Дифференцированный зачет.
--	---	---

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
Уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии(специальности)	Практические занятия: Выполнение практических занятий по легкой атлетике, легкоатлетической гимнастике, толкание ядра. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Практические занятия по общей физической подготовке.
Знать: 31-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни; 33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности
Самостоятельная работа	Написание рефератов, сообщений по истории, теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни. Составление индивидуальных комплексов и программ физического самовоспитания по развитию физических качеств с учетом индивидуального уровня здоровья; изучение правил игры по различным видам спорта; подготовка к сдаче контрольных нормативов и тестовым заданиям.

Лист изменений рабочей программы

Содержание изменения, страница рабочей программы	Дата и номер протокола заседания МК	Основание для внесения изменения