

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

Колледж технологии, моделирования и управления
(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе
_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

СГ.05	Физическая культура / Физическая культура (адаптационная)
--------------	--

Учебный план: № 09.02.13_25_26.plx

Код, наименование специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий
искусственного интеллекта

Квалификация выпускника Специалист по работе с искусственным интеллектом

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: Очная

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Трудоемкость учебной дисциплины	66	
	Из них аудиторной нагрузки	64	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	64	
	Консультации		
	Промежуточная аттестация		
	Курсовой проект (работа)		
	Самостоятельная работа	2	
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Зачет дифференцированный	2	
	Зачет	1	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта**, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **24.12.2024 г. N 1025**

Составитель(и): Коняева А.С.

Председатель цикловой
комиссии: Голубева С.А.

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу: Леонов С.А.

Методический отдел: Ястребова С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 «Физическая культура / Физическая культура (адаптационная)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура/Физическая культура (адаптационная)» 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».

Учебная дисциплина «Физическая культура / Физическая культура (адаптационная)» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.13 «Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 «Физическая культура / Физическая культура (адаптационная)»

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 2. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		

	4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта.	2	
	Практическое занятие № 2 Бег на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 3 Техника бега по дистанции.	2	
	Практическое занятие № 4 Техника прыжков в длину с разбега	2	
	Практическое занятие № 5 Прыжки в высоту разными способами	2	
	Текущий контроль (устный опрос)	2	
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	Гимнастика. Упражнения индивидуальные и в паре. Упражнения с предметами. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения.	2	
	Практическое занятие № 7 Упражнения в паре с партнером.	2	
	Практическое занятие № 8 Упражнения с гантелями.	2	
	Практическое занятие № 9 Упражнения с набивными мячами.	2	
	Практическое занятие № 10 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Практическое занятие № 11 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	Практическое занятие № 12 Развитие силовой выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Комплекс силовых упражнений. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Всего за семестр		30	

Тема № 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 08.
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 13-14. Игра в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Текущий контроль (устный опрос, сдача нормативов)	4	
Тема 4. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 08.
	Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в длину с места.		
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 15. Бег на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 16. Метание мяча	2	
	Практическое занятие № 17. Прыжки в длину с места. Текущий контроль (сдача нормативов)	4	
	Практическое занятие № 18. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнить упражнения на развитие гибкости, координационных способностей	2	
	Практическое занятие № 20. подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Текущий контроль (сдача нормативов)	4	
Тема №5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	6	ОК 08.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения,		

	укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 21. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	Практическое занятие № 22. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди, пресса, ног. Текущий контроль (устный опрос)	2	
	Практическое занятие № 23. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Текущий контроль (сдача нормативов)	2	
Тема 6. Спортивные игры	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Приемы, тактика нападения, тактика защиты. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 24. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Текущий контроль (устный опрос)	4	
	Практическое занятие № 25. Баскетбол. Отработка приемов, тактика нападения, тактика защиты. Текущий контроль (сдача нормативов)	2	
	Практическое занятие № 26. Отработка приемов игры в волейбол	2	
Промежуточная аттестация (зачет дифференцированный)		2	
Всего за семестр		36	
ВСЕГО:		66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал: баскетбольное и волейбольное оборудование (мячи, сетки, кольца); снаряды для легкой атлетики; оборудование для эстафет. В зависимости от степени ОВЗ и в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, психолого-медико-педагогической комиссии, рекомендаций физкультурно-спортивного диспансера занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ организуются в иных видах.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Лях В. И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО / В.И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 287 с. - ISBN 978-5-09-114122-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/394680/reading> - Текст: электронный.

б) дополнительная учебная литература

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/389961/reading> - Текст: электронный.

в) учебно-методическая литература

1. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учебное - 4-е изд., стер. / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва: Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading> - Текст: электронный.
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва : Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> - Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Электронно-библиотечная система «Айбукс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibooks.ru>
2. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://publish.sutd.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: 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	«Отлично» - теоретическое содержание курса и практические умения освоены полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. Все нормативы сданы на высокие показатели «Хорошо» - теоретическое содержание курса и практические умения освоены полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, Нормативы сданы на хорошие показатели. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса и практические умения освоены частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. Нормативы сданы на удовлетворительные показатели «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса и практические умения не освоено, Нормативы не сданы.	Текущий контроль: Устный опрос Приём нормативов: Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (устного опроса, практических заданий) Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; ППФП с элементами гимнастики
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: 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		