

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Современный цифровой колледж при Западно-Уральском институте экономики и права"
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол № 7 от «18» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНПОО СЦК при ЗУИЭП"



А.С. Волков

«18» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта
квалификация «Специалист по работе с искусственным интеллектом»

форма обучения: очная

форма промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет

Пермь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2024 г. N 1025 (в действующей редакции, далее по тексту – ФГОС СПО); примерной основной образовательной программы, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00 №7/2025 от 01.09.2025, зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ: регистрационный номер 126 Приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-580/2025 от 13.10.2025., предъявляемым к структуре, содержанию, результатам освоения учебной дисциплины, и является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО "СЦК при ЗУИЭП" по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, квалификация «Специалист по работе с искусственным интеллектом».

Разработчик программы: АНПОО "СЦК при ЗУИЭП".

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам социально-гуманитарного цикла учебного плана по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Дисциплина физическая культура формирует компетенции:

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

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	98
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	86

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	46
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр					
1.	Место и значимость физической культуры в жизни человека. Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	2	2	4	ОК 04, ОК 08
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2	4	ОК 04, ОК 08
3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1	2	2	ОК 04, ОК 08
4.	Физическая культура в профессиональной деятельности	1	2	2	ОК 04, ОК 08
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка и интенсивность физических нагрузок	1	2	2	ОК 04, ОК 08
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	2	2	ОК 04, ОК 08
7.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	1	52	2	ОК 04, ОК 08
Зачет					
Итого за семестр		8	64	18	

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельн ая работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
	2 семестр				
8.	Принципы, средства и методы развития физических качеств обучающихся. Эстетика физической культуры и спорта Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	1	1	4	ОК 04, ОК 08
9.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности при осуществлении профессиональной деятельности	1	1	4	ОК 04, ОК 08
10.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Систематизация видов спорта и физических упражнений	0	1	4	ОК 04, ОК 08
11.	Функциональные пробы и тесты	1	1	4	ОК 04, ОК 08
12.	Олимпийские игры и характеристика основных видов спорта	0	1	4	ОК 04, ОК 08
13.	Нетрадиционные виды двигательной активности	1	1	4	ОК 04, ОК 08
14.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	16	4	ОК 04, ОК 08
	Итого за семестр	4	22	28	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет				
	Всего по дисциплине	144 час.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

В целях реализации образовательной программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» заключен договор о сетевой форме обучения, предусматривающий взаимодействие со специализированной спортивной организацией для обеспечения полноценного учебного процесса и практической подготовки обучающихся.

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или

периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимися. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале (в личном кабинете обучающегося в Системе управления обучением (LMS) MOODLE).

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения:

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

Интернет-источники:

1. Упражнения на все группы мышц - <https://ya.ru/video/preview/13143688120686488744>
2. Силовая тренировка - <https://ya.ru/video/preview/4532196359701863071>
3. Как выполнять силовое комплексное упражнение: отжимание и пресс для девушек – <https://rutube.ru/video/706c35484d3af216c3e4ac9096a97b71/>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/?ysclid=m3уарgijv2963752540>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России - <https://olympic.ru/?ysclid=m3уаgubxa16392641>
7. Федеральный портал "Российское образование" - <https://www.edu.ru/>
8. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
9. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
10. Ежедневные новости спорта. - <http://news.sportbox.ru/>
11. Новости спорта - <https://rg.ru/tema/sport>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 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; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.