

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе

 Н.Ю. Долгова

« 18 » июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного
интеллекта

Москва 2026 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

Разработчики:

Томилов А.А., преподаватель первой квалификационной категории Колледжа информатики и программирования

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, БЖ и деловых коммуникаций

Протокол от «14» мая 2026 г. №9

Председатель предметной (цикловой)
комиссии

_____
Василенков П.С.

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенция	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 дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	182
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	182
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	178
самостоятельная работа студентов	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (практическое занятие)	2

2.2. 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
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	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»	1	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	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.	1	
	Формирование валеологической 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.		
	В том числе практических занятий	-	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	

короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	1. Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции (спринт). Техника спортивной ходьбы. Основные правила и отличия от бега. Общие принципы совершенствования техники. Анализ и коррекция движений с использованием видеоразбора. Индивидуальный подход в исправлении ошибок. Развитие специальной физической подготовки для бега и ходьбы».	2	ОК 08
	2. Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники длительного бега	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции»	2	
	2. Практическое занятие «Основы техники длительного бега. Дыхание и ритм в длительном беге. Типичные ошибки и их исправление. Методика тренировки. Восстановление и профилактика травм»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Демонстрация и объяснение техники»	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Демонстрация и объяснение техники»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега».	2	
	2. Практическое занятие Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки».	2	
	3. Практическое занятие «Эстафетный бег 4×100 м. Упражнения для отработки передачи. Командная		

	тренировка».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д)».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость».	2	
	3. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.6. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Кроссовая подготовка»	10	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 3. Волейбол		38	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП».	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса упражнений по ОФП».	6	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног».	6	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару».	2	
	2. Практическое занятие «Отработка верхней	2	

	прямой подачи. Техника выполнения».		
	3. Практическое занятие «Общая физическая подготовка (ОФП)».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Отработка тактики игры в защите и нападении».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение приёмов передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Игровые ситуации 6×6. Отработка переходов от защиты к нападению. Соревновательный элемент».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
Основы методики судейства	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка навыков судейства в волейболе»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Контроль выполнения тестов по волейболу	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение передачи мяча в парах»	2	
	2. Практическое занятие. «Игра по упрощённым правилам волейбола»	2	
	3. Практическое занятие «Игра по правилам»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 4. Баскетбол		36	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног»	6	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Передачи мяча. ОФП	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса»	6	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Ведение мяча и	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	6	

броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса».	6	ОК 08
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».	6	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1.Практическое занятие «Игра по упрощенным правилам баскетбола».	2	
	2.Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	3. Практическое занятие «Тактика игры в защите и нападении»	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1.Практическое занятие «Практика в судействе соревнований по баскетболу».	2	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо;	2	
	3.Практическое занятие «Выполнение контрольных упражнений штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	
Самостоятельная работа студентов		-	
Раздел 5. Гимнастика		26	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Отработка строевых приёмов».	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1.Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений».	6	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши)	Содержание учебного материала	6	
	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	6	

			ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие «Разучивание и выполнение упражнений с гирями».	4	
	2. Практическое занятие «Отработка техники толчка и рывка гири. Развитие силовой выносливости».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)».	2	
	2. Практическое занятие «Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок».	2	
	3. Практическое занятие «Равновесие, повороты, соскок».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса ОРУ».	2	
	2. Практическое занятие «Контроль выполнения комплексов ОРУ».	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки».	2	
	4. Практическое занятие «Контроль комбинации на бревне, брусьях».	2	
	5. Практическое занятие «Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 6. Бадминтон		22	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для ног, брюшного пресса».	2	
	3. Практическое занятие ««Отработка техники ударов и тактики одиночной игры».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	

	1.Практическое занятие «Отработка подачи».	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	4	
	Не предусмотрено	-	
Нападающий удар	В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
	1.Практическое занятие «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	8	
	Не предусмотрено	-	
Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	8	ОК 04 ОК 08
	1.Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону».	2	
	2.Практическое занятие «Контроль техники подачи, ударов справа, слева».	2	
	3.Практическое занятие «Контроль техники игры: одиночные, парные игры».	2	
	4.Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 7. Настольный теннис		8	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Не предусмотрено	-	
Настольный теннис	В том числе практических занятий	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису».	2	
	2.Практическое занятие «Изучение элементов стола и ракетки».	2	
	3.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче».	2	
	4. Практическое занятие «Игра».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12	ОК 04 ОК 08
Тема.8.1.	Содержание учебного материала	12	
	Не предусмотрено	-	
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий	12	ОК 04 ОК 08
	1.Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда».	2	
	2.Практическое занятие «Формирование профессионально значимых физических качеств».	2	
	3.Практическое занятие «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».	2	
	4.Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов».	2	
	5.Практическое занятие. «Специальные упражнения	2	

	для развития основных мышечных групп». 6. Практическое занятие «Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП».	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		182	

3. Условия реализации дисциплины

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

Спортивный комплекс:

Спортивный зал.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи.

Щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

Сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары и др.).

Оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

Музыкальный центр – 1 шт.

Выносные колонки – 2 шт.

Микрофон – 1 шт.

Компьютер (процессор Core i3, оперативная память объемом 4 Гб) - 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

Принтер лазерный – 1 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации

Кабинет социально-гуманитарных дисциплин

Оборудование:

Стол (преподавателя) – 1шт.

Стол студенческий двухместный – 6 шт.

Стулья – 12 шт.

Кресло для преподавателя- 1 шт.

Доска меловая – 1шт.

Шкаф для хранения раздаточного и дидактического материала – 1шт.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к локальной сети и выходом в интернет (процессор Core i5, оперативная память объемом 16 Гб) – 13 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

Принтер лазерный – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

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

2.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.Конеева, Е. В. 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, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительные источники:

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. 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>

3. 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>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<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 дифференцированного 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.