Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»

Колледж Рязанского государственного радиотехнического университета
имени В.Ф. Уткина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной 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
Год набора	2027 г.

Рязань 2026

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению заседании предметно-цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 01.10.2026 г. №2
Председатель предметно-цикловой комиссии Гуськова И.Ю.

Утверждено на методическом совете
Протокол от 05.10.2026 г. №1

Разработчик: Гуськова И.Ю., преподаватель Колледжа РГРТУ

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины 4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 4
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины 6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 13
3.2 Информационное обеспечение обучения 13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

Цель изучения дисциплины: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

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

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности.
ОК 08	- 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

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Объем рабочей программы дисциплины	168	168

Вид учебной работы	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Основное содержание	168	168
в том числе:		-
теоретическое обучение	-	-
практические занятия	168	168
курсовая работа/проект	-	-
Самостоятельная работа	6	-
Промежуточная аттестация	-	-
в том числе:		-
1-6 семестры, в том числе:	-	-
подготовка к аттестации	-	-
зачет	-	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	12	ОК 04, ОК 08
Итого по разделу 1.		**28**	
Раздел 2. Волейбол			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.6. Основы методики судейства	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола Практическое занятие. Игра по правилам	12	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Итого по разделу 2.		**34**	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	6	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	ОК 04, ОК 08
Итого по разделу 3.		**28**	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	8	ОК 04, ОК 08
Итого по разделу 4.		**26**	
Раздел 5. Бадминтон			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема.5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Подачи	Практическое занятие. Отработка подач	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Нападающий удар	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры Практическое занятие. Игра по правилам	8	ОК 04, ОК 08
Итого по разделу 5.		**22**	
Раздел 6. Настольный теннис			
Тема 6.1. Настольный теннис	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	6	ОК 04, ОК 08
Итого по разделу 6.		**6**	
Раздел 7. Лыжная подготовка			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	8	ОК 04, ОК 08
Итого по разделу 7.		**8**	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	16	ОК 04, ОК 08
Итого по разделу 8.		**16**	
Консультация		-	-
Самостоятельная работа		-	-
Промежуточная аттестация 1 семестр, в том числе: подготовка к аттестации зачет 2 семестр, в том числе: подготовка к аттестации		-	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
зачет 3 семестр, в том числе: подготовка к аттестации зачет 4 семестр, в том числе: подготовка к аттестации зачет 5 семестр, в том числе: подготовка к аттестации зачет 6 семестр, в том числе: подготовка к аттестации зачет			
Всего:		**168**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Специальные помещения для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, а также проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы:

1) спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, методические рекомендации и разработки);
- спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, электронное табло, мячи (волейбол, баскетбол), теннисные столы, борцовские маты, скамейки гимнастические.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы в образовательной организации имеют печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. – [7-еизд.,стер.] – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320с.

Дополнительная литература:

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.

Перечень используемого программного обеспечения:

Наименование	Описание
Операционная система Windows	Коммерческая лицензия
Adobe Acrobat Reader	Свободное ПО
OpenOffice	Свободное ПО
Yandex	Свободное ПО
7 Zip	Свободное ПО
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
SQL Server Developer	Свободное ПО для образовательных целей

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Оценка «отлично» – Эффективное взаимодействие в коллективе, демонстрация лидерских качеств. Оценка «хорошо» – Взаимодействие в коллективе с	Контрольные нормативы

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
	минимальными трудностями. Оценка «удовлетворительно» – Участие в работе команды с ограниченным вкладом.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка «отлично» – Систематическое использование средств физической культуры, высокий уровень физической подготовленности. Оценка «хорошо» – Использование средств физической культуры с минимальными отклонениями от плана. Оценка «удовлетворительно» – Ограниченное использование средств физической культуры.	Контрольные нормативы

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СОГЛАСОВАНО ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УР — **ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Савельева Ольга Викторовна, Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР — Простая подпись

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОРОМ РССК «РГРТУ» — **ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Ушаков Сергей Анатольевич, Директор колледжа РГРТУ — Простая подпись