

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение**

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 4

«26» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривонос

«26» декабря 2025 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00F888BBB6190C0BBF783F46124F237295
Владелец: Кривонос Анатолий Михайлович
Действителен: с 14.05.2025 до 07.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий
искусственного интеллекта**

Форма обучения -очная

Санкт-Петербург

2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1025 от 24.12.2024г., зарегистрировано Министерством юстиции (рег. № 81046 от 25.01.2025г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №3

«18» декабря 2025 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 2

18.12.2025 г.

Председатель цикловой комиссии

В.М. Моисеенко

Разработчик: Ипатова С.В./Оболенская Е.Г., методисты СПб ГБПОУ АУГСГиП

В.М. Моисеенко - преподаватель СПб ГБПОУ АУГСГиП

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «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. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - 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

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. 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 и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов/зач.ед.
Объем образовательной программы	204/5,66
в том числе:	
Учебные занятия	170
из них:	
практические занятия	160
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачёт (к конце каждого года обучения)	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	34

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 1 семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	в	Коды формируемых компетенций
1	2	3		4
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.				
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание			ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	4		
	Практическое занятие. Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку.	2		
	Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.	2		
	Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.	2		
	Практическое занятие. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
	Практическое занятие. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
	Практическое занятие. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
	Практическое занятие. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание			ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	2		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	2		
	Практическое занятие. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2		
	Практическое занятие. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2		

Тема 2.7. Плавание	Содержание		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи.	2	
	Практическое занятие Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.	2	
	Практическое занятие Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: за семестр Изучение правил соревнований по легкой атлетике, настольному теннису, плаванию.	6	
		38	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание		
	1. Теория. 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». Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.	4	

	Практическое занятие Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.	2	ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Обучение техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	Практическое занятие Обучение техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	
	Практическое занятие Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.	2	
	Практическое занятие Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.	4	
	Практическое занятие Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты.	2	
	Практическое занятие Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты.	4	
	Практическое занятие Игра по правилам.	2	
	Практическое занятие Игра по правилам.	4	
	Практическое занятие Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
	Практическое занятие Эстафеты с баскетбольными мячами.	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	4	
	Практическое занятие Дифференцированный зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: за семестр Изучение правил игры в баскетбол.	9	
		53	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.4. Волейбол	Содержание		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней,	4	

	нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.		ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару.	2	
	Практическое занятие Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару.	4	
	Практическое занятие Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	4	
	Практическое занятие Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
	Практическое занятие Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	4	

Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.

Тема 3.2. Поддачи	Содержание		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Отработка подач	2	
	Практическое занятие Отработка подач	2	
Тема 2.9. Лыжная подготовка	Содержание		
	Практическое занятие Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Практическое занятие Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2	
	Практическое занятие Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил по волейболу	7	
		41	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая	Содержание		ОК 04, ОК 08
	Теория. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи	2	

подготовка	нормативов комплекса ГТО.		ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.	2	
	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха).	2	
	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	Практическое занятие Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований.	2	
	Практическое занятие Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований.	2	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Практическое занятие Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Практическое занятие Упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов.	2	
	Практическое занятие Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.	2	
	Практическое занятие Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.	2	
	Практическое занятие Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил соревнований по гимнастике.	6	
	34		

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Содержание		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами.	2	
	Практическое занятие Круговой метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	
	Практическое занятие Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног.	2	
	Практическое занятие Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног.	2	
	Практическое занятие Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.			
Тема 3.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Содержание		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория. Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	2	
	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	
	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	
	Теория. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры, правила судейства, правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры.	2	
	Практическое занятие Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2	
	Практическое занятие Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	

	Практическое занятие Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	
	Практическое занятие Игра по правилам.	2	
Тема 3.3. Нападающий удар	Содержание		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	Практическое занятие Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	Практическое занятие Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил по бадминтону.	6	
		38	
	Всего:	204/5,66	

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объёме 160 часа

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основная литература

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Манжелей И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебник для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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		
<p>Знать: 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</p>	<p>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</p>	<p>При текущем контроле успеваемости: Оценка результатов устного опроса Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др. При промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>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 профессии; выполнять контрольные</p>	<p>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; выполняет контрольные нормативы,</p>	<p>При текущем контроле успеваемости: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий При промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>

нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	--	--

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	ЛР 7
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9