

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова»  
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

Специальность СПО **42.02.01 Реклама**

Цикл **Социально-гуманитарный**

Форма обучения **очная**

Вид учебной работы	Всего, час.	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Объем образовательной нагрузки, час.</b>	118			32	38	28	20
<b>Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час</b>	118			32	38	28	20
в том числе:							
Лекции							
Практические занятия							
Лабораторные занятия	118			32	38	28	20
Курсовой проект (работа)							
<b>Самостоятельная работа</b>							
<b>Формы промежуточной аттестации</b>							
Экзамен							
Дифференцированный зачет							
Зачет							+
Контрольная работа				+	+	+	

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **42.02.01 Реклама**, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации 21 июля 2023г. № 552.

**Организация разработчик:** ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»

**Разработчик:** Веселкова Е.А., преподаватель СПО

**Утверждено:** кафедрой «Экономика и менеджмент»  
Протокол № 6 от 10 сентября 2025 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ И.В. Пронина

Председатель учебно-методической комиссии Глазовского инженерно-экономического института (филиала) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т.Калашникова»

\_\_\_\_\_ А.Г. Горбушин  
11 сентября 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01 Реклама.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы 42.02.01 Реклама.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Компетенции,** формируемые в процессе освоения учебной дисциплины:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Уметь:	Знать:
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>□ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>□ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>□ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>□ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>□ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>□ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>□ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>□ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>□ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li></ul>

	<p>учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>118</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия	118
практические занятия	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Самостоятельная работа на подготовку к промежуточной аттестации (СРкПА)</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>зачет</b>

### 2.2. Тематический план учебной дисциплины

№ пп	Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки, час	Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем				Самост. работа, час.
			Всего	Лекции	Лабор. занятия	Практ. занятия	

<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>						
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	18	18		18		
Тема 1.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	20	20		20		
Тема 1.3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	10		10		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-методическая часть</b>						
Тема 2.1.	Учебно-методическая часть	20	20		20		
<b>Раздел 3.</b>							
Тема 3.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10	10		10		
Тема 3.2.	Гимнастика	10	10		10		
Тема 3.3.	Спортивные игры	10	10		10		
Тема 3.4.	Виды спорта по выбору	10	10		10		
Тема 3.5.	Национальные виды спорт	10	10		10		
	<b>Промежуточная аттестация (в том числе СРкПА)</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>118</b>	<b>118</b>		<b>118</b>		

### 2.3. 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
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	<i>Содержание практических занятий</i>		
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Правила спортивных игр и судейства: волейбол.	18	ОК 08
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<i>Содержание практических занятий</i>		
	Комплекс утренней физической зарядки. Правила спортивных игр и судейства: баскетбол.	20	ОК 08
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	<i>Содержание практических занятий</i>		
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Правила спортивных игр и судейства: футбол.	10	ОК 08



Раздел 2. Учебно-методическая часть			
Тема 2.1. Учебно-методическая часть	<b>Содержание практических занятий</b>		
	<p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	20	ОК 08

Раздел 3. Учебно-тренировочная часть			
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание практических занятий</b>		
	<p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания,</p>	10	ОК 08

	«ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема 3.2. Гимнастика	<b>Содержание практических занятий</b>		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	10	ОК 08
Тема 3.3.	<b>Содержание практических занятий</b>		

<p>Спортивные игры</p>	<p><u>Волейбол</u> 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. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><u>Баскетбол</u> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Футбол (для юношей). 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 3.4.</p>	<p><i>Содержание практических занятий</i></p>		

Виды спорта по выбору	<p><u>Ритмическая гимнастика</u> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</u> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Техника безопасности занятий.</p> <p><u>Элементы единоборства</u> Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p>	10	ОК 08
Тема 3.5. Национальные виды спорта	<p><b><i>Содержание практических занятий</i></b></p> <p>Стрельба из лука. Метание копья в цель. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях плаванием.</p>	10	ОК 08
ВСЕГО:		118	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия помещений:

- Учебная аудитория для лекционных и практических занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – ауд. 301,
- Спортивный зал - 427620, Удмуртская Республика, г. Глазов, ул. Тани Барамзиной, д. 4, помещения №№ 41-50.
- Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в ЭИОС – ауд. 209.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основная 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> (дата обращения: 26.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 15.08.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / В.М. Суханов [и др.]. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137493.html> (дата обращения: 15.08.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

##### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Физическая культура : учебное пособие / А.Г. Наймушина [и др.]. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html> (дата обращения: 15.08.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html> (дата обращения: 27.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### 3.3. Активные и интерактивные формы обучения

Тема	Форма	Количество часов	Оснащение
Тема. Спортивные игры	Презентации на тему: «Спортивные игры: виды»	2	Экран, проектор, компьютер
Тема. Национальные виды спорта	Презентации на тему: «Виды спорта в России»	2	Экран, проектор, компьютер

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекционных и практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знает:</b> <input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <input type="checkbox"/> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	<p>Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно»- содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий</p>	<p>презентация, Контрольная работа. Зачет</p>

	<p>выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса неосвоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>□ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>□ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>□ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>□ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>□ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>□ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<p>Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - содержание курса</p> <p>освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса неосвоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат</p>	<p>презентация, Контрольная работа. Зачет</p>

	грубые ошибки.	
--	----------------	--

### **Вопросы к зачету**

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
4. Легкая атлетика.
5. Кроссовая подготовка
6. Гимнастика
7. Спортивные игры
8. Виды спорта по выбору
9. Национальные виды спорта.