

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**42.02.01 Реклама**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГЦ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама (ITHub), 42.02.01 Реклама утверждённым приказом Минобрнауки России от 21.07.2023 г. №552.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «42.02.01 Реклама»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 14.05.2026

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «42.02.01 Реклама (ITHub), 42.02.01 Реклама» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08.	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	основы здорового образа жизни;  средства профилактики перенапряжения;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	76
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	76
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №2</b> Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №4</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №5</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №6</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №7</b> Баскетбол	2	2	
Тема 8 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №8</b> Основы знаний	2	2	
Тема 9 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №9</b> Основы знаний	2	2	
Тема 10 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №10</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 11 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №11</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 12 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №12</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 13	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №13</b>	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №14</b> Баскетбол	2	2	
Тема 15 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №15</b> Волейбол	2	2	
Тема 16 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №16</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 17 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №17</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 18 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №18</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №19</b> Основы знаний	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №20</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 22 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №22</b> Баскетбол	2	2	
Тема 23 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №23</b> Волейбол	2	2	
Тема 24 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №24</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 25 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №25</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 26 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №26</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 27 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №27</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 28 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №28</b> Основы знаний	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №29</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08.
Тема 30 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №30</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 31 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №31</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №32</b> Волейбол	2	2	
Тема 33 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №33</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №34</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №35</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №36</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №37</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №38</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		76		

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

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

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

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
14. Гимнастическая лестница (1 шт.)
15. Мячи мини футбольные (6 шт.)
16. Комплексные тренажеры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
17. Велотренажеры (2 шт.)
18. Шведская стенка (1 шт.)
19. Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)

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

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология
2. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система - <https://www.Лань./>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Контрольные нормативы, защита рефератов
средства профилактики перенапряжения	знает средства профилактики перенапряжения	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Контрольные нормативы, защита рефератов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Контрольные нормативы, защита рефератов
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
основы здорового образа жизни	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-38
средства профилактики перенапряжения	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-38
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-38
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-38
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-38
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-38
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-38

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Реклама". Ставрополь, 2026