

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И  
СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 Физическая культура**  
по специальности 42.02.01 Реклама

**Тюмень 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 42.02.01 Специалист по рекламе, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 21.07.13 № 552 (с изменениями и дополнениями от 09.04.2023 г.).

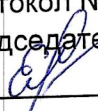
Разработчик: Г.А.Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК Экономики, управления и коммерции

Протокол № 10 от 23 мая 2024 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

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

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в обязательную часть общегуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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

**1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины** ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Дескрипторы	Код ЛР
Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.	ЦО 21
Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	ЦО 22
Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.	ЦО 23
Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных,	ЦО 24

социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	
Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЦО 25

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в приложении контрольно-измерительных материалов, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **92** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **80** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **12** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	92
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	80
в том числе	
практические занятия	76
теоретические занятия	4
<b>самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	12
Легкая атлетика	6
Волейбол	6
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (6 семестр)</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
2 курс				
3 семестр				
	1 семестр Теоретические занятия Практических занятий Внеаудиторная самостоятельная работа		40 2 26 12	
Введение в предмет	Содержание учебного материала		2	
	1	Теоретическое занятие №1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика			16	
Тема 1.1. Бег	Тематика практических занятий		10	
	2	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Техника беговых и прыжковых упражнений. Входной контроль. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега	2	2
	3	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции. СПУ. * бег без учета времени ** (***) тест Купера	2	2
	4	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции. ** демонстрация техники *** демонстрация техники, привитие судейских навыков	2	2
	5	Практическое занятие № 4. Техника бега на длинные дистанции: гладкий бег	2	2

		** демонстрация техники *** демонстрация техники, привитие судейских навыков		
	6	<b>Практическое занятие № 5.</b> Техника бега на длинные дистанции: рваный бег **, *** демонстрация техники, привитие судейских навыков	2	2
		<b>Самостоятельная работа № 1.</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу, занятия в секции: - отработка техники прыжковых упражнений - отработка техники бега на короткие дистанции; - отработка техники на длинные дистанции	6 2 2 2	
<b>Раздел 2. Спортигры</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>16</b>	
	7	<b>Практическое занятие № 6.</b> Инструктаж по ТБ. Техника специальных и подводящих упражнений ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, прием мяча над собой</i>	2	3
	8	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника верхнего и нижнего приема мяча над собой ** <i>демонстрация техники подачи</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
	9	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника нижнего приема и передачи мяча; элементы игры ** <i>демонстрация техники без сетки</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
	10	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника нижней прямой подачи; элементы игры ** <i>техника подачи с 3 м</i> *** <i>демонстрация техники подачи</i>	2	3
	11	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника верхней прямой подачи с места; элементы игры ** (***) <i>игра в кругу, привитие судейских навыков</i>	2	3
	12	<b>Практическое занятие № 11.</b> Техника нападающего удара с места; элементы игры ** <i>техника удара с 3 м</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара</i>	2	3
	13	<b>Практическое занятие № 12</b> Техника игры у сетки; жесты судьи, правила; двусторонняя игра	2	3



	14	<b>Практическое занятие № 13</b> Двусторонняя игра *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
		<b>Самостоятельная работа № 2.</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу, занятия в секции; - отработка техники приема мяча над собой - отработка техники передачи мяча через сетку - отработка техники подачи мяча	<b>6</b>  2 2 2	
		<b>4 семестр</b> Теоретические занятия Практических занятий	<b>20</b> 2 18	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>20</b>	
Тема 3.1 Техника классических лыжных ходов		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	15	<b>Теоретическое занятие №2</b> Физическая культура в условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в соответствии с выбранной специальностью/профессией	2	2
		<b>Тематика практических занятий</b>	<b>18</b>	
	16	<b>Практическое занятие № 14.</b> Инструктаж по ТБ; определение уровня навыков катания на лыжах. ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	3
	17	<b>Практическое занятие № 15.</b> Техника скользящего шага; повороты на месте и в движении. ** <i>прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> (***) <i>техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе</i>	2	3
	18	<b>Практическое занятие № 16.</b> Техника ОРУ на лыжах; скользящий шаг. ** <i>прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> (***) <i>техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе</i>	2	3
	19	<b>Практическое занятие № 17.</b> Техника подъемов, спусков, торможений, ОРУ ** <i>прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> (***) <i>техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе</i>	2	3
	20	<b>Практическое занятие № 18.</b> Техника классических одновременных ходов	2	3

		<b>** прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</b> <b>(***) техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе</b>		
	21	<b>Практическое занятие № 19.</b> Техника подъемов и спусков, переход с хода на ход <b>** прохождение дистанции без учета времени</b> <b>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</b>	2	3
	22	<b>Практическое занятие № 20.</b> Техника попеременного двушажного хода <b>** прохождение дистанции без учета времени</b> <b>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</b>	2	3
	23	<b>Практическое занятие № 21.</b> Техника попеременного четырехшажного хода <b>** прохождение дистанции без учета времени</b> <b>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</b>	2	3
	24	<b>Практическое занятие № 22.</b> Техника классических ходов, переход с хода на ход <b>*(***) прохождение дистанции без учета времени</b> <b>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</b>	2	3
<b>5 семестр</b>				
	<b>за 5 семестр</b>		0	
	Практических занятий		0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		0	
<b>6 семестр</b>				
	<b>за 6 семестр</b>		32	
	Практических занятий		32	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>				
Тема 3.2	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>24</b>	
Техника коньковых лыжных ходов	25	<b>Практическое занятие № 23.</b> Инструктаж по ТБ. Техника классических ходов; ОРУ на лыжах <b>** прохождение дистанции без учета времени</b> <b>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</b>	2	2
	26	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техника одновременного одношажного хода <b>** прохождение дистанции без учета времени</b>	2	2

		<i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>		
	27	<b>Практическое занятие № 25.</b> Техника одновременного полуконькового хода; повороты в движении <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	28	<b>Практическое занятие № 26.</b> Техника одновременного двушажного конькового хода <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	29	<b>Практическое занятие № 27.</b> Техника попеременного двушажного конькового хода; подъемы и спуски <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	30	<b>Практическое занятие № 28.</b> Техника коньковых ходов; переход с хода на ход <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	31	<b>Практическое занятие № 29.</b> Техника эстафетного бега; массовый старт <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	32	<b>Практическое занятие № 30.</b> Тактика эстафетного бега; правила обгона <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	33	<b>Практическое занятие № 31.</b> Совершенствование техники коньковым стилем <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	34	<b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствование техники коньковым стилем <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	35	<b>Практическое занятие № 33.</b> Подвижные игры на лыжах <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	36	<b>Практическое занятие № 34.</b> Прохождение дистанции -3/5 км свободным стилем с учетом времени <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2

<b>Раздел 4. ППФП</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 4.2</b> Корректирующая гимнастика	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>8</b>	
	37	<b>Практическое занятие № 35.</b> Инструктаж по ТБ. Техника комплекса упражнений производственной гимнастики при утомлении глаз; на моторику рук <i>* **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	2
	38	<b>Практическое занятие № 36.</b> Техника комплекса упражнений на профилактику сутулости. <i>* **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	2
	39	<b>Практическое занятие № 37.</b> Техника комплекса упражнений на коррекцию веса. <i>* **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	2
	40	<b>Практическое занятие № 38.</b> Техника комплекса упражнений на тренажерах; <b>дифференцированный зачет.</b> <i>* **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	2

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, спортивного зала.

##### **Спортивный комплекс**

Спортивный комплекс предусматривает: беговую дорожку, сектор для прыжка в длину с разбега, турник уличный, мини-футбольную площадку, с оградительной сеткой, воротами с сеткой; универсальную волейбольную/баскетбольную площадку с оградительной сеткой, щитами с кольцами и сетками, волейбольными стойками с сеткой; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи для большого тенниса

##### **Спортивный зал**

В оснащение спортивного зала должны входить: площадка с разметкой; баскетбольные щиты с кольцами и сетками, мячи баскетбольные; стойки волейбольные с сеткой, мячи волейбольные; гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина, гимнастические коврики.

##### **Технические средства обучения**

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; сеть Интернет, принтер; музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **3.2.1. Электронные издания:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2024. – 287с. Режим доступа: [www://znaniuv.ru/catalog/product/2157194](http://znaniuv.ru/catalog/product/2157194)

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

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)

4. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : [sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12

6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12

7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение и экспертная оценка результатов на практических занятиях 1-63
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради
основы здорового образа жизни	Оценка результатов устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Организация и планирование собственной деятельности по физическому развитию, выбор и применение спортивно-оздоровительных методов и средств для физического развития,	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-5, 32-35, сдача нормативов.  Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 1, 5
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в сфере обслуживания	Оценка результатов устных опросов по правилам проведения соревнований на практических занятиях 6-13, 14-25  Оценка результатов заданий в рабочей тетради на стр. 14-16, 20-21, 25-26.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях 26-29, 41-45, сдача нормативов.  Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 2, 4, 7
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Демонстрация способности самостоятельно определять уровень физических качеств средствами ВФСК ГТО, осознанно подбирать упражнения для их развития	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях 34-40  Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 6
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной	Организация и планирование собственной деятельности по профилактике профессиональных	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 55-61

деятельности.	заболеваний в зависимости от вида профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 9
ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.	Соблюдение всех нормативных актов и норм поведения в общественных местах при организации и проведении физкультурно-оздоровительной деятельности, объединяя профессиональные знания с основами здорового образа жизни	<p>Экспертная оценка результатов устного опроса по ТБ и нормативных актов при организации и проведении упражнений на практических занятиях № 14-25, 46-54</p> <p>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 3,8</p>