

КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ, МОДЕЛИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

СГ.04	Физическая культура
--------------	----------------------------

Учебный план: _____ 24-02/1/8 _____

Код, наименование
специальности 42.02.01 Реклама _____

Квалификация выпускника _____ Специалист по рекламе _____

Уровень образования: _____ Среднее профессиональное образование _____

Форма обучения: _____ очная _____

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Трудоемкость учебной дисциплины	66	
	Из них аудиторной нагрузки	64	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	64	
	Консультации		
	Промежуточная аттестация		
	Курсовой проект (работа)		
Самостоятельная работа	2		
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-	
	Зачет	1	
	Зачет с оценкой	2	
	Контрольная работа		

Рабочая программа дисциплины составлена
в соответствии с федеральным государственным образовательным
стандартом среднего профессионального образования
по специальности **42.02.01 Реклама**,
утверждённым приказом Минпросвещения России от **21.07.2023 N 552**

Составитель(и): Голубева С.А.
(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой
комиссии: Голубева С.А.
(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу: Корабельникова М.А.
(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А.
(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью дисциплин социально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 42.02.01 Реклама.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 42.02.01 Реклама. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 06, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, 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; проявлять толерантность в рабочем коллективе, выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. 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
Тема № 1 Вводное занятие	Содержание учебного материала Цели и задачи дисциплины. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
Тема № 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления Практика судейства		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов	2		
Тема № 3 Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08

	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	
	Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений направленной коррекции	2	
	Практическое занятие № 7 Методика подбора упражнений силовой направленности. Текущий контроль - Контроль подбора комплекса общеразвивающих упражнений	2	
Тема №4 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; техника и тактика игры		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №8. Техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, контрольный норматив	4	
	Практическое занятие №9. Практика игры и судейства. Правила игры	2	
	Практическое занятие №10. Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки,	2	
	Практическое занятие №11. Общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности Текущий контроль - выполнение нижней прямой подачи	2	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
Всего в семестре		28	
Тема №6 Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты		

	отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Простейшие правила игры		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №15 Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП	2	
	Практическое занятие №16 Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Специальные упражнения для самоподготовки	2	
	Практическое занятие № 17 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Простейшие правила игры	4	
	Практическое занятие №18 Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног) ОФП: упражнения на гибкость	2	
	Практическое занятие №19 Игра по упрощенным правилам баскетбола ОФП: упражнения силовой направленности Текущий контроль – контрольный норматив по ведению мяча	2	
Тема №7 Бадминтон	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), Поддачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Атакующие удары. Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры. ОФП: упражнения для развития гибкости и силовой направленности		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 20. Основы техники: хват ракетки, подача, приём снизу и сверху	2	
	Практическое занятие № 21. Отработка подач. Атакующие удары	2	
	Практическое занятие № 22. Игровая практика.	2	
	Практическое занятие № 23. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	2	
	Практическое занятие № 24. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. ОФП Текущий контроль - контрольный норматив по подачам	2	

Тема №8 Многоборье ГТО	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка нормативов ГТО		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 25. Основы техники бега на 100 м Техника низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие № 26. Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 27. Бег на длинные дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов	2	
	Практическое занятие № 28 Нормативы по силовой подготовке	2	
Практическое занятие № 29 Тренировка нормативов ГТО. Текущий контроль - контрольные нормативы ГТО	4		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение тренировочных упражнений	2		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт	2		
Всего в семестре	38		
ВСЕГО	66		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

раздевалки; тренерская, кладовая;
 техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows 10Pro, Office Standart 2016
 Спортивный инвентарь:
 для обеспечения занятий по спортивным играм;
 для обеспечения занятий по физической подготовке;
 для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;
 для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва:

Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

б) дополнительная учебная 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

в) учебно-методическая литература

1. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882, по паролю.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Электронно-библиотечная система «Айбукс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibooks.ru>

2. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://publish.sutd.ru>

3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска</p>	<p>Обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.</p>

<p>физического здоровья для данной специальности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>физическими упражнениями различной направленности</p>	
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, 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; проявлять толерантность в рабочем коллективе, выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Оценка составления и проведения комплекса ОРУ для группы, комплекса упражнений по формированию телосложения и развитию основных физических качеств, умения подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики. Сдача контрольных нормативов по гимнастике, легкой атлетике, техническим действиям спортивных игр. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.</p>