

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: №26-02-1-8

Код, наименование специальности, направленность: 42.02.01 Реклама, Планирование рекламных кампаний и продвижение средствами цифровых технологий

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)		
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Самостоятельная работа	2	
	Экзамен		
	Зачет с оценкой	2	
	Контрольная работа		
	Зачет	1	

Санкт-Петербург
2026

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)

Председатель цикловой
комиссии: Семенов Г.А.
(Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа: Леонов С.А.
(Ф.И.О.)

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла образовательной программы (ОП).

Дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций (ОК).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося следующих компетенций на базе полученных знаний и умений

Код и формулировка ОК, ПК	Знания	Умения
ОК 08 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности»	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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 / специальности; выполнять контрольные нормативы при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Тематический план и содержание дисциплины:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 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	8
	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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов	2
Тема № 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8
	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	
	В том числе, практических занятий	8
	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	4
Тема № 3. Волейбол	Содержание учебного материала	10
	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	2
	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	4
Промежуточная аттестация - зачет		2
Всего в семестре		28
Тема № 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10
	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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	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	10
	Практическое занятие № 12. 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 № 13. 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 № 14. 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	2
	Практическое занятие № 15. 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 № 16. Игра по упрощенным правилам баскетбола ОФП: упражнения силовой направленности Текущий контроль – контрольный норматив по ведению мяча	2
Тема 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	10
	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 № 17. Основы техники: хват ракетки, подача, приём снизу и сверху	2
	Практическое занятие № 18. Отработка подач. Атакующие удары	2
	Практическое занятие № 19. Игровая практика	2
	Практическое занятие № 20. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	2
	Практическое занятие № 21. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. ОФП	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Текущий контроль - контрольный норматив по подачам	
Тема 6. Многоборье ГТО	Содержание учебного материала	16
	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	14
	Практическое занятие № 22. Основы техники бега на 100 м Техника низкого старта и стартового ускорения	2
	Практическое занятие № 23. Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	4
	Практическое занятие № 24. Бег на длинные дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов	2
	Практическое занятие № 25. Нормативы по силовой подготовке	2
	Практическое занятие № 26. Тренировка нормативов ГТО. Текущий контроль – контрольные нормативы ГТО	4
	Самостоятельная работа обучающихся – подготовка к сдаче контрольных нормативов	2
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой		2
Всего в семестре:		38
Всего		66

2.2 Курсовое проектирование

Не предусмотрено

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

раздевалки; тренерская, кладовая;

технические средства 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 дисциплины

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

б) дополнительная

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

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. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств ПА
Отлично	Обучающийся стабильно выполняет все контрольные испытания комплекса ГТО на уровень «золото» либо существенно превышает минимальные пороговые значения для зачёта. Показатели по каждому виду (бег, подтягивания/отжимания, наклон вперёд и др.) соответствуют высокому уровню подготовленности. Демонстрирует правильную технику выполнения всех упражнений: грамотная постановка корпуса и ног в беге, чёткая техника подтягиваний/отжиманий, корректное выполнение наклона без рывков. Соблюдает правила безопасности, не создаёт рисков для себя и других. Наблюдается устойчивый рост результатов в течение семестра, студент показывает стабильные результаты на контрольных занятиях и при сдаче нормативов. Понимает значение комплекса ГТО для общей физической подготовленности, может объяснить, как развитие силы, выносливости, гибкости помогает в профессиональной деятельности (например, снижает последствия гиподинамии при сидячей работе, повышает стрессоустойчивость и работоспособность). Регулярно посещает занятия, своевременно готовится к сдаче нормативов, проявляет самостоятельность и ответственность	Теоретические вопросы Контрольные нормативы
Хорошо	Обучающийся выполняет нормативы на уровень «серебро» или уверенно выше минимального порога для зачёта; отдельные показатели могут быть близки к «золоту», но не достигают его по одному-двум видам. Техника в целом правильная, допускаются 1–2 незначительные ошибки (неидеальная амплитуда, небольшое напряжение), которые не влияют на безопасность и общий результат. Есть положительная динамика результатов, но она менее выражена, чем при оценке «отлично»; возможны колебания показателей на разных контрольных точках. В целом понимает назначение испытаний ГТО и их пользу, но аргументация может быть менее развёрнутой.	

	Посещаемость регулярная, задания выполняются в срок, но студент реже проявляет инициативу	
Удовлетворительно	Обучающийся сдаёт нормативы на минимально допустимом уровне («бронза» либо порог для зачёта). По отдельным видам показатели находятся на нижней границе нормы. Присутствуют заметные ошибки в технике (недостаточная амплитуда, нарушение ритма, излишнее напряжение), но они не делают выполнение упражнения опасным. Требуется регулярный контроль преподавателя. Динамика результатов слабо выражена либо носит скачкообразный характер; отдельные улучшения есть, но общая картина нестабильна. Знает базовые названия испытаний и их назначение, но не может развёрнуто обосновать их прикладную значимость для профессии. Посещает занятия, но мотивация неустойчива; иногда требуется дополнительное напоминание о подготовке к сдаче нормативов	
Неудовлетворительно	Обучающийся не выполняет нормативы даже на уровне минимальных требований; по нескольким видам результаты стабильно ниже порога. Допускает грубые ошибки, искажающие технику и потенциально опасные (рывковые движения, неправильная группировка, небезопасная постановка тела). Отсутствует положительная динамика либо наблюдается ухудшение показателей при регулярных занятиях. Не понимает сути испытаний ГТО, не может назвать даже основные виды упражнений или объяснить их пользу. Имеет пропуски сверх допустимого лимита, систематически не готов к контрольным занятиям, нарушает правила безопасности	

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств ПА
Зачет	Обучающийся должен иметь посещаемость не ниже установленного локальными актами уровня (обычно не менее 75–80 % занятий); выполнить контрольные нормативы по каждому разделу в пределах допустимых требований для своей медицинской группы; продемонстрировать владение базовыми техническими элементами по каждому виду; при наличии ограничений по здоровью — выполнить утверждённый индивидуальный (теоретико-практический) план (реферат/презентация + адаптированные задания). Демонстрирует правильную технику бега на короткие и средние дистанции (старт, разгон, финиширование), а также технику прыжка в длину с разбега или в высоту (по программе). Движения координированы, соблюдаются правила безопасности. Выполняет контрольные упражнения в рамках нормативов для своей группы (например, бег 30/60/100 м, бег на выносливость, прыжок в длину)	Теоретические вопросы Контрольные нормативы

	либо показывает положительную динамику прироста результатов при регулярных занятиях (для студентов с низким стартовым уровнем). Понимает, как циклические нагрузки влияют на выносливость и стрессоустойчивость, может кратко обосновать пользу легкоатлетических упражнений для режима специалиста по рекламе (профилактика гиподинамии, поддержание работоспособности). Демонстрирует владение базовыми приёмами: верхняя и нижняя передачи мяча, подача (нижняя/верхняя по программе), приём мяча, простые тактические взаимодействия в составе учебной группы. Действия согласованы с партнёрами, соблюдается ролевая функция в мини-игре. Участвует в учебных играх по упрощённым правилам, понимает зоны площадки, ротацию, простейшие комбинации. Проявляет игровую дисциплину и взаимодействие с командой. Выполняет контрольные задания (например, количество точных передач за время, точность подач, приём мяча в зоне) в рамках требований для учебной группы либо демонстрирует устойчивый прогресс в показателях. Может кратко объяснить, как игровые виды спорта развивают реакцию, координацию, командную работу — качества, полезные в проектной деятельности рекламиста	
Незачет	Грубые нарушения техники, создающие риск травмы (неправильная постановка стопы, «заваливание» корпуса, ошибки в отталкивании и т. п.); не выполняет нормативы даже с учётом индивидуального темпа прогресса либо систематически отказывается от выполнения; не может продемонстрировать базовые элементы, не соблюдает правила безопасности; имеет пропуски сверх допустимого лимита без уважительных причин. не владеет базовыми элементами (не может стабильно выполнить передачу/подачу, нарушает правила при простейших действиях); отказывается от участия в играх или систематически нарушает игровую дисциплину; не справляется с контрольными тестами даже при учёте индивидуального темпа; нарушает технику безопасности (опасные приёмы, столкновения, игнорирование инструкций); грубые ошибки в технике, опасные для здоровья (неконтролируемые падения, неправильные группировки, отсутствие страховки); не способен выполнить базовые элементы даже после инструктажа и показа; не сдаёт контрольные тесты и не демонстрирует прогресса при условии регулярного посещения; игнорирует требования безопасности, отказывается от страховки, создаёт риски для себя и окружающих	