МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
Ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики» (КТ МТУСИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
42.02.01 РЕКЛАМА

Квалификация выпускника: специалист по рекламе

Образовательная программа на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A4B0DC4CEE5F012D6C0B6A4C0200E000
Владелец: ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МОСКОВСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СВЯЗИ И ИНФОРМАТИКИ"
Действителен с 17.02.2026 до 13.05.2027

2025г.

ОДОБРЕНО:
Предметной (цикловой) комиссией Физической культуры и безопасности

Протокол № 7
от «03» 04 2025г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____/ Качурин И.А./

Разработано на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 42.02.01 Реклама, Приказ Минпросвещения России от 21.07.2023 № 552 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 (Зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2023 № 74908) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета
«08» апреля 2025г. Протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по учебной работе
_____/Соломонова А.В.

Организация-разработчик:
КТ МТУСИ, г. Москва

Разработчик:
Преподаватели КТ МТУСИ Карташов В.А., Ельникова Н.Н., Евдокимова Э.Э.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ. 04 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Код	Умения	Знания
ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. 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; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**102**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	98
Самостоятельная работа	4
Консультации	-
Промежуточная аттестация: *другие формы контроля*	

		2. Тематический план и содержание учебной дисциплины		
Наименование разделов и тем		**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем часов**	**Осваиваемые элементы компетенций**
2 курс 3 семестр				
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1. Общая физическая подготовка		**Содержание учебного материала:**		ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
	1.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые приемы на месте.	2	
	2.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.	2	
	3.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.	2	
	4.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно	2	
	5.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	
	6.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.	2	
	7.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
	8.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	

	9.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Техника ОРУ.	2	
	10.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Освоение раздельного способ проведения ОРУ.	2	
	11.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
	12.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	13.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	
	14.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	15.	Комплексы физических упражнений общей физической подготовки.	2	
	16.	Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой	2	
		Итого за 3 семестр	**32**	
2 курс 4 семестр				
Тема 2. Легкая атлетика		**Содержание учебного материала:**		ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
	17.	Техника специальных упражнений бегуна. Отработка техники низкого старта.	2	
	18.	Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	
	19.	Техника стартового разбега.	2	
	20.	Совершенствование техники низкого старта.	2	
	21.	Техника финиширования.	2	
	22.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	23.	Обучение технике эстафетного бега 4х100м	2	
	24.	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	25.	Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	26.	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	
	27.	Круговая эстафета	2	
	28.	Техника прыжка в длину с разбега	2	
	29.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	30.	Обучение технике кроссового бега.	2	
	31.	Обучение технике кроссового бега.	2	

	32.	Совершенствование техники кроссового бега	2	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
		Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по выбранным направлениям.	**2**	
		Итого за 4 семестр	**34**	
3 курс 5 семестр				
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол		**Содержание учебного материала:**	**10**	
	33.	Техника безопасности игры. Правила игры. Отработка действия без мяча.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение жестов судьи в баскетболе.	2	
	34.	Обучение техники передачи мяча.	2	
	35.	Обучение техники ловли мяча.	2	
	36.	Обучение техники бросков мяча.	2	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол		**Содержание учебного материала:**	**8**	
	37.	Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки)	2	
	38.	Перемещения, передача в волейболе.	2	
	39.	Подача, нападающий удар в волейболе.	2	
	40.	Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.	2	
		Итого за 5 семестр	**18**	
3 курс 6 семестр				
	41.	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро и спину	2	
	42.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
	43.	Блокирование в волейболе	2	
	44.	Тактика нападения в волейболе.	2	
	45.	Тактика защиты в волейболе.	2	
	46.	Учебно-тренировочная игра с отработкой техники приема мяча сверху двумя руками.	2	
	47.	Учебно-тренировочная игра с отработкой техники передачи мяча снизу	2	

		двумя руками.		
	48.	Учебно-тренировочная игра с отработкой приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
	49.	Игра в волейбол по правилам	2	
		Итого за 6 семестр	**18**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения: - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

219 Кабинет для самостоятельной работы (компьютерный класс), оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Перечень основного оборудования, находящегося в кабинете:

- учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд КТ МТУСИ имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основная литература:

Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2156464

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2181924

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057

4. Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2023. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/442541

5. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для спо / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/447191

6. Физическая культура : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Власов [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284534

3.2.3 Интернет ресурсы:

1) http://window.edu.ru/ - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

2) http://school-collection.edu.ru/ - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

3) http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

4) http://lib.mtuci.ru/libdocs/ - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;

5) https://www.rsl.ru/ - Российская государственная библиотека (РГБ);

6) http://nlr.ru/ - Российская национальная библиотека (РНБ);

7) http://www.gpntb.ru/ - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

8) https://www.prlib.ru/ - Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина;

9) https://www.iprbookshop.ru/ - электронная библиотечная система IPRBooks;

10) https://profspo.ru/ - комплексный электронный образовательный ресурс PROFOБРАЗОВАНИЕ;

11) https://catalog.prosv.ru/category/14 и https://media.prosv.ru/ - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;

12) https://urait.ru/ - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Формы и методы контроля*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:** 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)	**«Отлично»** - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. **«Хорошо»** - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. **«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 выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. **«Неудовлетворительно»** - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Тестирование на знание терминологии по теме. Тестирование (сдача нормативов). Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания (работы)