

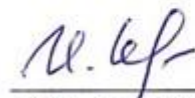
Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Уральский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Уральского филиала
Финуниверситета



И.А.Кравченко

«28» января 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности 42.02.01 Реклама

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 42.02.01 Реклама, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 552.

Разработчик:

Туманов Михаил Сергеевич, преподаватель

Рецензент: генеральный директор ООО «ИНКИ» Саитгалина Лилия Мавлютдиновна

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол от «27» января 2026 г. № 1.

Председатель

предметно-цикловой комиссии

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин



И.В. Ковшов

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 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 общих компетенций:

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	Умения	Знания
ОК 08	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	-

2.2. 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. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	26	ОК 08
	В том числе практических занятий	24	
	1. Обучение технике низкого старта.	2	
	2. Стартовый разгон.	2	
	3. Стартовый разгон.	2	
	4. Бег на короткие дистанции.	2	
	5. Бег на короткие дистанции.	2	
	6. Бег на короткие дистанции.	2	
	7. Повторение техники низкого старта.	2	
	8. Техника бега по дистанции.	2	
	9. Техника бега по дистанции.	2	
	10. Повторение техники низкого старта.	2	
	11. Техника бега по дистанции.	2	
	12. Техника бега по дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). Пробегание дистанций 30м, 60м, 100м на скорость. Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна.	8	

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	24	ОК 08
	В том числе практических занятий	24	
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	Развитие силовой выносливости.	2	
	Развитие силовой выносливости	2	
	Комплекс силовых упражнений.	2	
	Комплекс силовых упражнений.	2	
	Выполнение ОРУ.	2	
	Выполнение ОРУ.	2	
	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
Тема 3. Спортивные игры	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	ОК 08
	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	26	
	В том числе практических занятий	26	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	2. Передача, подача, нападающий удар.	2	
	3. Прием мяча различными способами, блокирование.	2	
	4. Тактика нападения, тактика защиты.	2	

	5. Ловля и передача мяча, ведение.	2	
	6. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	7. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	8. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска.	2	
	9. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	10. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	11. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	2	
	12. Обманные движения, техника игры вратаря.	2	
	13. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Учебно-тренировочная игра в волейбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
	Тема 4. Виды спорта (по выбору)	22	
	Содержание учебного материала Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	22	
	В том числе практических занятий	22	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	ОК 08
	2. Обязательные элементы: четырехкратное исполнение подряд	2	
	3. Обязательные элементы: четырехкратное исполнение подряд	2	
	4. Дополнительные элементы.	2	
	5. Дополнительные элементы.	2	
	6. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.	2	
	7. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.	2	
	8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
	9. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
	10. Обучение круговому методу тренировки.	2	
	11. Обучение круговому методу тренировки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	10	

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
Тема 5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.	22	ОК 08
	В том числе практических занятий	22	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.		
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	2	
	9. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	10. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2	
	11. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Развитие силы различных мышечных групп. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	14	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
Всего		166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

Спортивный зал

Специализированное оборудование:

Сетка волейбольная – 1 шт.;

Кольцо баскетбольное – 2 шт.;

Спортивный инвентарь.

Гимнастический зал

Специализированное оборудование:

Турник для подтягивания – 2 шт.;

Шведская стенка – 2 шт.;

Доска наклонная – 2 шт.;

Скамья гимнастическая – 2 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Кабинет «Социально-экономических дисциплин»

Специализированная мебель:

Стол учительский – 1 шт.;

Стул учительский – 1 шт.;

Стол студенческий двухместный – 10 шт.;

Стулья – 20 шт.;

Шкаф – 2 шт.;

Доска меловая – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.;

Мультимедиапроектор – 1 шт.;

Экран с электроприводом – 1 шт.;

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла – 1 шт.;

Принтер – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы

Библиотека, читальный зал с выходом в интернет

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.;

Стул учительский – 1 шт.;

Стол студенческий двухместный – 13 шт.;

Стулья студенческие – 26 шт.;

Компьютеры для студентов – 6 шт.;

Стол компьютерный – 6 шт.;

Стулья – 6 шт.;

Шкаф – 4 шт.;

Доска меловая – 1 шт.

Технические средства обучения:

Мультимедиапроектор – 1 шт.;
 Экран – 1 шт.,
 Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла – 1 компл.,
 Компьютер преподавателя – 1 шт.;
 Принтер – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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 специальности; Средства профилактики перенапряжения.	Знать 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.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Оценка результатов деятельности обучающихся: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка:

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 специальности.	Уметь 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.	<ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры. Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.