

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
«Московский театральный колледж имени Л.А. Филатова»

ОДОБРЕНА  
ПЦК преподавателей  
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин  
(Протокол от 18.06.2024 № 7 )

Председатель ПЦК [подпись] Н.А. Головкина

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора

по учебно-методической работе

«28» июня 20 24 г. [подпись] И.А. Ковалёва

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ г. Москвы  
«МТК имени Л.А. Филатова»  
[подпись] В.А. Жиццов  
«30» августа 20 24 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов II-IV курса

Специальность:

51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

**Основание:** Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) (Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 970)  
Учебный план ГБПОУ г. Москвы «МТК имени Л.А. Филатова» по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

**Составители:** Сачков В.Е. преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ г. Москвы «МТК имени Л.А. Филатова»

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<b>194</b>
Теоретические занятия	10
Практические занятия	178
Промежуточная аттестация ( <i>зачет</i> )	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> <p><i>Техника безопасности на занятиях физической культурой.</i></p>	10	ОК 08
<b>Тема 2. Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> <p>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</p> <p>Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 132аховые упражнения для рук и ног), ОФП</p> <p>способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 132аховые упражнения для рук и ног), ОФП</p> <p>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега</p> <p>Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег</p> <p>Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	60	ОК 08

<b>Тема 3.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	54	ОК 08
	<p><b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по баскетбольной корзине с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практика судейства в баскетболе. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол</p>		
	<p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практика судейства в волейболе. Правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры</p>		
	<p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практика судейства в футболе. Правила соревнований, судьи, жесты судей.</p>		
	<p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практика судейства в настольном теннисе. Правила проведения соревнований.</p>		
<b>Тема 4.</b> <b>Гимнастика</b>	<p><b>Гимнастика – девушки</b></p> <p>Равновесие. Разновидности ходьбы, повороты, равновесие, вскок, соскок прогнувшись.</p> <p>Акробатика. Группировки, перекаты. кувырки из различных и.п. равновесие, полушпагат.</p> <p>Опорный прыжок. Через «козла» "ноги врозь".</p> <p>Упражнения со скакалкой, обручем.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p>	24	

	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий:</p> <p>-воспитание выносливости;</p> <p>-воспитание координации движений.</p>		
	<p><b>Гимнастика (атлетическая) – юноши</b></p> <p>Равновесие. Разновидности ходьбы, повороты, равновесие, вскок, соскок прогнувшись.</p> <p>Акробатика. Группировки, перекаты, кувырки из различных и.п. равновесие, полушпагат.</p> <p>Опорный прыжок через «козла» в длину «согнув ноги».</p> <p>Физическая подготовка. Упражнения с отягощениями, гантелями, с сопротивлением партнёра.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		
<p><b>Тема 5.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки студента к будущей профессиональной организационно-управленческой и организационно-творческой деятельности – менеджера социально-культурной деятельности. Учет специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП: воспитание навыков физических упражнений, развитие нервно-мышечного аппарата, хороших физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость). Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда (опасное снижение двигательной активности, однообразная рабочая поза, ограниченная амплитуда рабочих движений и т.п.) – появление симптомов гиподинамии, ухудшение подвижности суставов, застойные явления в брюшной полости и нижних конечностях (варикоз). Анализ профессиограммы. Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков; физических и психических свойств и качеств; устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.</p>	<p>16</p>	<p>ОК 08</p>

	Оценка эффективности ППФП.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка.</p> <p>Упражнения, направленные на укрепление необходимых мышечных групп (для работающих сидя); развивающие и совершенствующие сердечно-сосудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат.</p> <p>Упражнения, направленные на совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках.</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств: хорошая реакция; способность к сосредоточению внимания на решении задач в короткие отрезки времени; устойчивость к длительному концентрированному вниманию; устойчивость к гипоксии; способность длительное время сохранять работоспособность (выносливость), эмоциональная устойчивость.</p> <p>Специальные физические упражнения, направленные на тренировку и воспитание произвольного внимания (с постепенным усложнением).</p>		
<b>Тема 6. Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	ОК 08
	<p>Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) - вольно!». «По порядку - Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. 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. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два</p>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</p>		
	<b>Промежуточная аттестация (зачеты)</b>	6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>194</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, гимнастические козлы, столы и инвентарь для настольного тенниса и др.).

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, планка;

– оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, эспандер),

– гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, рулетка;

– оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

*Основные источники:*

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина Ю.А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт
2. Спортивные игры: правила, тактика, Техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт

*Дополнительные источники:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева, В.В. Малков, – 3-у изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2022.
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт.

*Интернет-ресурсы:*

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> </ul>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>• понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> </ul>	<p><i>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</i></p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p><i>Оценка результатов выполнения практической работы.</i> <i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i></p>