

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 Н.А. Головкина Н.А. Головкина

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора
по учебно-методической работе
И.А. Ковалёва И.А. Ковалёва
«28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ г. Москвы
«МТК имени Л.А. Филатова»
В.А. Жибцов В.А. Жибцов
«30» июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов I-II курса

Специальность:
52.02.04 Актерское искусство

Основание: Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 Актерское искусство (Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1359)
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413)

Учебный план ГБПОУ г. Москвы «МТК имени Л.А. Филатова» по специальности 52.02.04 Актерское искусство (по виду Актер драматического театра и кино)

Учебный план ГБПОУ г. Москвы «МТК имени Л.А. Филатова» по специальности 52.02.04 Актерское искусство (по виду Актер музыкального театра)

Учебный план ГБПОУ г. Москвы «МТК имени Л.А. Филатова» по специальности 52.02.04 Актерское искусство (по виду Актер театра кукол)

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	5
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	13

1. Общая характеристика общеобразовательной программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 52.02.04 Актерское искусство, реализуемой на базе основного общего образования.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В соответствии с ФГОС по специальности 52.02.04 Актерское искусство в результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по

формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	159
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение	12
практические занятия	91
промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	3
Самостоятельная работа обучающихся	53

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	1
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	1
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	1
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования	2	1

<i>Профессионально ориентированное содержание</i>			
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	1
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	1
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		91	
Методико-практические занятия			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	2, 3
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	2, 3
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТ		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и	Содержание учебного материала	2	2, 3
	Практические занятия		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		

оценка умственной и физической работоспособности			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	2, 3
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	2, 3
	Практические занятия		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	2, 3
	Практические занятия		
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
Тема 2.7. Гимнастика			
Тема 2.7.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	3	2, 3
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		

Тема 2.7.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		4	2, 3
	Практические занятия			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Юноши		
	Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад		
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.7.3. Акробатика	Содержание учебного материала		4	2, 3
	Практические занятия			
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)			
		Девушки		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П.	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой(правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую(левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.8. Спортивные игры				
Тема 2.8.1. Футбол	Содержание учебного материала		4	2, 3
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.			

	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебная игра		
Тема 2.8.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	16	2, 3
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяч Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8.3. Волейбол	Содержание учебного материала	20	2, 3
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8.5. Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	2, 3
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Подача, приём подачи (свеча) Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		
Тема 2.9. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	20	2, 3
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Совершенствование техники эстафетного бега (4 x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Комплекс утренней физической зарядки. Утренние прогулки, бег трусцой. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).</p> <p>Техника выполнения силовых, прыжковых упражнений. Упражнения на координацию движения.</p> <p>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц; на развитие гибкости, силы, ловкости.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.</p> <p>Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p> <p>Выполнение упражнений по общей физической подготовке.</p> <p>Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Соблюдение техники безопасности при занятиях спортом.</p> <p>Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах</p>	53	
Промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифференцированный зачет)		3	
		Всего	106
		СРС	53
		ИТОГО	159

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник. – Москва, Просвещение, 2023 // ЭБС «Лань»

Дополнительные источники:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник. – Москва, Просвещение», 2022 // ЭБС «Лань»

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cvberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: [http:// minsport.gov.ru/](http://minsport.gov.ru/). – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. –Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> – Текст: электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения:	Формы контроля обучения:
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр	– задания на учебно-тренировочных занятиях
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки	- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	- тестирование в контрольных точках.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	<i>Лёгкая атлетика.</i>
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в баскетбольную корзину, удары по воротам, подачи, передачи)
усвоенные знания	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	<i>Гимнастика</i>
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	Оценка техники выполнения комбинаций и связок.
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	<i>Общая физическая подготовка</i> Тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; контрольно-зачетные занятия На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.