

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского  
(ГАОУ ВО МГПУ)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

*(индекс и наименование дисциплины)*

Специальность **51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)**

Вид: **фото- и видеотворчество**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **2** семестр **3-4**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа профессионального модуля СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) среднего профессионального образования наименование ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» декабря 2022 г № 1099.

**Организация-разработчик:** институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

**Разработчик:** Кекова Л.А., преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**СТР.**

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК.08, а также результатов целевых ориентиров ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.

#### 1.1.1. Перечень общих компетенций в том числе для освоения цифрового модуля

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 1.1.2. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

<i>Код</i>	<i>Наименование целевого ориентира</i>
<b>ЦО 1.3</b>	Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду
<b>ЦО 5.1</b>	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей
<b>ЦО 5.2</b>	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде
<b>ЦО 5.4</b>	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья
<b>ЦО 5.5</b>	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
<b>ЦО 5.6</b>	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины СГ.04. Физическая культура является освоение обучающимися знаний и приобретение умений в области физической культуры, включая использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

<i><b>Код ПК, ОК</b></i>	<i><b>Умения</b></i>	<i><b>Знания</b></i>
<b>ОК. 08</b>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество ак. час.
<b>Объем дисциплины</b>	<b>64</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	<b>64</b>
- практические занятия	<b>64</b>
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета в 4 семестре	

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
<b>Курс 2 Семестр 3</b>					
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			<b>2</b>	очный	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>ПЗ</b>	Изучение особенностей физической культуры и личности профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Гимнастика, акробатика</b>			<b>22</b>	очный	
<b>Тема 2.1.</b> Способы страховки и самостраховка, предупреждение травматизма	<b>ПЗ</b>	Изучение характеристики травм при занятиях гимнастическими и акробатическими упражнениями, группы травм. Причины травматизма и меры их предупреждения. Роль страховки и помощи в предупреждении травм.	2	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6

<b>Тема 2.2.</b> Строевые приемы	<b>ПЗ</b>	Совершенствование выполнения основных строевых приемов. Построения и перестроения.	2	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Тема 2.3.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>ПЗ</b>	Освоение требований к составлению комплекса ОРУ, терминологии; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	8	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Тема 2.4.</b> Акробатические упражнения	<b>ПЗ</b>	Освоение техники акробатических упражнений: перекаты, перевороты, кувырки, прыжки, стойки, мост. Акробатические комбинации.	8	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>ПЗ</b>	Выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из различных висов, подъем и опускание туловища из положения лежа на спине	2	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Курс 2 Семестр 4</b>					
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>40</b>	очный	
<b>Тема 3.1.</b> Комплексы упражнений гигиенической утренней гимнастики	<b>ПЗ</b>	Выполнение комплексов упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей трудовой деятельности	10	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Тема 3.2.</b> Комплексы упражнений для активного отдыха	<b>ПЗ</b>	Выполнение комплексов упражнений (вводной гимнастики, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	10	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6



<b>Тема 3.3.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств	<b>ПЗ</b>	Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств	10	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Тема 3.4.</b> Комплексы упражнений, направленные на повышение уровня владения прикладными двигательными умениями и навыками.	<b>ПЗ</b>	Выполнение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня владения прикладными двигательными умениями и навыками.	10	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Указывается наименование самостоятельной работы обучающегося</i>			-		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>					
<b>Объем дисциплины</b>			<b>64</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины**

##### **1. Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка,
- ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

##### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

- 3.2.1.1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — 258 с.
- 3.2.1.2. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.
- 3.2.1.3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова.
- 3.2.1.4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с.
- 3.2.1.5. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с.
- 3.2.1.6. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 189 с.
- 3.2.1.7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

- 3.2.2.1. Черняев, А. А. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / А. А. Черняев, В. Д. Емельянов. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2024. — 75 с. — ISBN 978-5-6049999-9-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/452066> (дата обращения: 05.05.2025).

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

- 3.2.3.1. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учебное пособие для вузов / Р. М. Гимазов. — 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 164 с.
- 3.2.3.2. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с.
- 3.2.3.3. Рыбакова, Е. О. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2018. — 272 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>