

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин  
Приложение 1.19 Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.4 Физическая культура

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.4 Физическая культура**

2023 г

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.4 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «СГЦ.4 Физическая культура» является обязательной частью профессиональной подготовки и входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Народное художественное творчество (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умеет анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; применять актуальные методы работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать последствия своих (самостоятельно с помощью наставника).	Знает основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной области; методы работы в профессиональной сфере; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умеет определять задачи для поиска информации, необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.	Знает перечень информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умеет организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, детьми в ходе профессиональной деятельности.	Знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умеет грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.	Знает особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.

<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Умеет описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. Сдаёт нормативы ГТО.</p>	<p>Знает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Умеет соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</p>	<p>Знает правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умеет 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 специальности.</p>	<p>Знает 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.</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Умеет понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие</p>	<p>Знает правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и</p>

	и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности.
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин.	Умеет педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания для реализации программ дополнительного образования. Применяет знания в области психологии, педагогики, хореографических дисциплин, а также знания техники безопасности при выполнении различных движений, необходимых в постановочной деятельности.	Знает особенности дополнительного образования детей и взрослых; методики и технологии организации деятельности детей; правила техники безопасности и особенности подготовки и выполнения различных упражнений; психолого-педагогические основы применения технических средств обучения, электронных образовательных и информационных ресурсов; педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические, эстетические, психологические и специальные требования к дидактическому обеспечению и оформлению учебного помещения в соответствии с его предназначением и направленностью реализуемой программы.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	78
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	_____
в т.ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	72
Самостоятельная работа	0
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		20/20	
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общеразвивающие и специальные беговые упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега. Ознакомление и разучивание специальных прыжково-беговых упражнений. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой финиширования, ускорением на финише. Повторная тренировка. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Знакомство с техникой прыжков в длину с разбега. Овладение техникой отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием и техникой приземления.</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>Практическая работа 1. Обучение специальным беговым упражнениям.</p> <p>Практическая работа 2. Обучение бегу на короткие, средние и длинные дистанции: техника финиширования.</p> <p>Практическая работа 3. Обучение технике прыжков в длину</p> <p>Практическая работа 4. Общая физическая подготовка: упражнения на различные группы мышц.</p>	<p><b>14/14</b></p> <p><b>14</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>4</b></p>	<p>ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.</p>
<b>Тема 1.2. Спортивные и подвижные игры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Волейбол. Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Обучение приему и передаче мяча снизу. Овладение техникой приема и передач мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей). Обучение подаче мяча снизу и сбоку. Разучивание подач мяча снизу и сбоку. Подготовительные упражнения. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м</p>	<p><b>6/6</b></p>	<p>ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.</p>

	<p>от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Боковая подача мяча. Обучение подаче мяча сверху. Владение техникой выполнения верхней прямой подачи. Подготовительные упражнения. Удары по мячу всей ладонью, ребром ладони, ее основанием, кулаком.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Изучение правил игры в настольный теннис. Владение методикой проведения разминки. Предупреждение травматизма. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. Общие правила тренировки передвижений. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.</p> <p>Подвижные игры: подвижные игры силовой направленности, игры малой подвижности. Особенности, техники, возможности использования в профессиональной деятельности.</p>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическая работа 5. Отработка навыков игры в волейбол.	<b>2</b>	
	Практическая работа 6. Совершенствование навыков игры в настольный теннис, отработка различных тактик.	<b>2</b>	
	Практическая работа 7. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений на развитие силы мышц.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика и основы акробатики</b>		<b>58/58</b>	
<b>Тема 2.1. Основы гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/12</b>	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Основные гимнастические упражнения. Основы техники гимнастических упражнений. Закономерности, лежащие в основе техники. Силовые и маховые упражнения. Статические упражнения и силовые перемещения. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Показ комбинаций с использованием статических нагрузок.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическая работа 8. Отработка техники выполнения основных гимнастических упражнений.	<b>6</b>	
	Практическая работа 9. Показ комбинаций с использованием статических нагрузок.	<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28/28</b>	

<b>Тема 2.2. Техника выполнения трюков</b>	Народные трюки. Изучение народных трюков, делающихся по кругу. Изучение прыжковых народных трюков. Изучение вращательных народных трюков. Изучение инерционных народных трюков.		ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	Практическая работа 10. Техника трюков: «разножка», «щучка», «кольцо».	2	
	Практическая работа 11. Техника трюков: разножка в повороте, дупль, черт.	2	
	Практическая работа 12. Техника трюков: скоростные пируэты, пистолет.	2	
	Практическая работа 13. Техника трюков: блюдце, мельница, обратная мельница.	2	
	Практическая работа 14. Техника трюков: склепок (на 2 руки, на 1 руку).	2	
	Практическая работа 15. Техника трюков: китайский фляг, блюдце, кубарик, коза, бедуинский прыжок, бочонок.	2	
	Практическая работа 16. Совершенствование техники трюков. Показ комбинаций с использованием трюковых элементов.	4	
	Практическая работа 17. Комбинирование хореографической лексики и трюков.	2	
	Практическая работа 18. Эквилибо. Парные элементы.	2	
	Практическая работа 19. Отработка сложных вращательных элементов.	4	
Практическая работа 20. Парные комбинации	4		
<b>Раздел 3. Танцевальные направления</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 3.1. Спортивные и хореографические танцевальные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Спортивные и хореографические танцевальные направления по выбору: основные элементы, техника, построение композиций. Развитие физических качеств средствами бального танца, народного танца, классического и современного танца.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическая работа 21. Изучение техники выполнения основных элементов танцевальных направлений.	2	
	Практическая работа 22. Отработка техники выполнения основных элементов танцевальных направлений	4	
<b>Тема 2.3. Танцевальные фитнес направления.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Танцевальная аэробика. Положительные эффекты от занятий танцами, интенсивность, техника безопасности. Инструкторские навыки, команды, особенности проведения танцевального класса в фитнесе.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	

	Практическая работа 23. Основные элементы, техника выполнения, стилизации. Составление комбинаций.	4	
	Практическая работа 24. Показ комбинаций	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

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

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

Помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, хореографического зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оснащение спортивного зала включает в себя:

- гимнастические стенки;
- скамейки гимнастические;
- гимнастические маты
- специальное оборудование: мячи баскетбольные, маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой;
- теннисные столы, ракетки, сетки для теннисных столов.

Оснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий включает в себя:

- силовой городок (металлический);
- комплекс гимнастических стенок;
- комплекс перекладин;
- рукоходы;
- прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

#### **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. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Видеозаписи, связанные с программой курса, компьютерные демонстрации и презентации, технические возможности для их просмотра и прослушивания. Свободный доступ в Интернет, наличие компьютерных программ общего назначения. Операционные системы: семейства Windows (не ниже Windows XP), Linux.

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

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с..

5. 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, 2023. — 216 с.

6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с.

7. 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. — 424 с.

8. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с.

### 3.2.2. Основные электронные издания

7. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 25.06.2023).

8. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fizkultura.ru/> (дата обращения: 25.06.2023).

9. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 25.06.2023).

10. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения: 25.06.2023).

11. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com) (дата обращения: 25.06.2023).

12. Портал о ГТО [сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 25.06.2023).

### 3.2.3. Дополнительные источники

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с.

5. Мостовая, Т. Н. Методические приемы проведения занятий физической культурой с использованием упражнений хореографии / Т. Н. Мостовая, Т. Н. Демочкина, И. Г. Дегтярев // Наука-2020. – 2021. – № 4(49). – С. 44-48. – EDN DMKSKU.

6. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с.

7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения		Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умеет анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; применять актуальные методы работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать последствия своих (самостоятельно с помощью наставника).	Игровые технологии, здоровые, берегающие технологии, метод проекта

<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Умеет определять задачи для поиска информации, необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Умеет организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, детьми в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Умеет грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Умеет описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. Сдаёт нормативы ГТО.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Умеет соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умеет 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 специальности.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Умеет понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>
<p>ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин.</p>	<p>Умеет педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания для реализации программ дополнительного образования. Применяет знания в области психологии, педагогики, хореографических дисциплин, а также знания техники безопасности при выполнении различных движений, необходимых в постановочной деятельности.</p>	<p>Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта</p>