

ДЕЙСТВИТЕЛЕН с 16.07.2025 г. по 9 СЕНТЯБРЯ 2026 г.

Директор Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московский музыкально-педагогический колледж"

Т.А.Трикулич

30 апреля 2025 г.



Учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Код и наименование специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

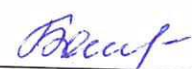
Москва, 2025

ОДОБРЕНО
ПЦК учителей гуманитарного цикла

Протокол № 4 от 24.04.2025 г.

Председатель ПЦК 
В.А.Саушкина

СОГЛАСОВАНО
Руководитель структурного
подразделения

 Е.Г.Баскова

30.04.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе ГБПОУ
г.Москвы ММПК

 Т.Н.Анурова

30.04.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной
работе ГБПОУ г.Москвы ММПК

 Л.А.Смирнова

30.04.2025 г.

Основание: Рабочая программа учебной дисциплины **СГЦ.04 Физическая культура** разработана на основе требований среднего общего образования в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021г.)

Составитель (автор):

Крыгина Ольга Ивановна, преподаватель ГБПОУ г. Москвы ММПК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально- гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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 и знания

Код ПК, 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;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

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	196
в т. ч.:	
уроков	182
самостоятельная работа	2
дифференцируемые зачеты	12

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
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2
1.1. Здоровый образ жизни	1. 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	2
Раздел 2. Легкая атлетика		30
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения . Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	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 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: ("согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы"). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 167-аховые упражнения для рук и ног), ОФП Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 167-аховые упражнения для рук и ног), ОФП	6
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом "согнув ноги", бег на выносливость (по семестрам). Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом "согнув ноги", бег на выносливость (по семестрам)	6
Дифференцируемый зачет		2
Раздел 3. Волейбол		38
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	5
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	5

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам.ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,брюшного пресса, мышц ног	6
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,брюшного пресса, мышц ног	6
Тема 3.5. Тактикаигры в защите и нападении	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6
Тема 3.6. Основы методики судейства	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. Отработка навыков судейства в волейболе	6
Тема 3.7.Контроль выполнения тестов по волейболу	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парахчерез сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам). Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)	4
Самостоятельная работа		2
Дифференцируемый зачет		2
Раздел 4. Баскетбол		30
Тема 4.1. Стойкаигрока, перемещения, остановки, повороты.ОФП	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса,ног	5

Тема 4.2. Передача мяча. ОФП	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой "крюком"; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	5
Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	5
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	5
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение) Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	5
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Основы методики судейства по избранному виду спорта. 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. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная "дорожка" (простейшие элементы баскетбола)	5
Дифференцируемый зачет		2

Раздел 5. Гимнастика. ППФП		34
Тема 5.1. Строевые приемы	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. Противобход. Змейка. Противобоходы. 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. Отработка строевых приёмов	17
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике (по курсам). Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	17
Дифференцируемый зачет		2
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		30
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях). Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	7
Тема 6.2. Подачи	Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Отработка подач	7
Тема 6.3. Нападающий удар	Атакующие удары, нападающий удар "смеш". Отработка атакующих ударов, нападающего удара "смеш"	7

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам (по семестрам). Самостоятельная работа. Отработка навыков игры	9
Дифференцируемый зачет		2
Раздел 7. Волейбол		18
Тема 7.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2
Тема 7.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2
Тема 7.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
Тема 7.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	3
Тема 7.5. Тактика игры в защите и нападении	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	3

Тема 7.6. Основы методики судейства	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. Отработка навыков судейства в волейболе	3
Тема 7.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам). Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)	3
Дифференцируемый зачет		2
Всего		196

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал; оборудованные раздевалки;
- спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.), маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, 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.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона.

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.

3.2.1. Обязательные печатные издания

Андрохина Т.В. Физическая культура: учебник для 10 - 11 кл. общеобразов. Организаций. Базовый уровень /Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под общ. ред. доктора пед. наук М.Я.Виленского. - [Электронный ресурс] М.: ООО "Русское слово-учебник", 2023. ЭОС "Русское слово-учебник".

3.2.2. Электронные издания.

Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — [Электронный ресурс]. М: Юрайт, 2023. ЭБС "Юрайт" <https://urait.ru/bcode/513286>.

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б.Муллер [и др.]. — [Электронный ресурс]. М: Юрайт, 2023 ЭБС "Юрайт" <https://urait.ru/bcode/511813>.

3.2.3. Дополнительные источники:

Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Зыков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN № 978-5-534-14449-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519890>.

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. — (Профессиональное образование). — ISBN № 978-5-534-13697-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519573>.

Кренке Ю. А. check_circle_out! Новое Практический курс воспитания актера

Издательство "Лань", "Планета музыки" как речевого аппарата (техника речи), так и телесного (физкультура, ритмика, гимнастика и т. п.). Тип учебное пособие Страница. 288 стр. Год 2022.

Громов Ю.И. check_circle_outline Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра. Издательство "Лань", "Планета музыки", Тип учебное пособие, Страниц 256 стр., 2011.

Ловино, Д. А. Трактат о фехтовании. Теоретические и практические сведения о правильном использовании всякого оружия / Д. А. Ловино ; под редакцией С. В. Мишенев ; переводчик О. В. Михнюк ; художник А. С. Смирнова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2023. — 252 с. — ISBN№ 978-5-507-46996-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329132>.

Кренке, Ю. А. Практический курс воспитания актёра: учебное пособие / Ю. А. Кренке; Предисловие и редакция Б.Е. Захавы. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. — 288 с. — ISBN№ 978-5-8114-9263-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/190336>.

3.2.4. Интернет-ресурсы:

Социально-биологические основы физической культуры. - Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/sotsial-no-biologichieskie-osovy-fizichieskoi-kul-tury.html>.

Лисовский Я.А. Профилактика травматизма на уроках физкультуры. - Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/files/profilaktika-travmatizma-na-urokakh-fizkul-tury.html>.

Утомление и переутомление. Причины переутомления и его профилактика. Гиподинамия. - Режим доступа: <https://pandia.ru/text/78/580/39166.php>.

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 данной специальности;	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на уроках
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Характеристики демонстрируемых умений: - обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций	Оценка результатов выполнения уроков Экспертное наблюдение за ходом выполнения уроков

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	в профессиональной деятельности;	
---	----------------------------------	--