

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелина Галина Аркадьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 16:29:53
Уникальный программный ключ:
5c709ec29d379caf8f472be79cc89b1ce4e48f55

Приложение 3.21
к ООП по специальности
52.02.04 Актерское искусство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.04 Актерское искусство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Результатом освоения профессиональной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК) и профессиональными компетенциями (ПК), включающими в себя способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	396
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198
в том числе:	
практические занятия	186
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	198
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретико-практические основы физической культуры.	
Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Практические занятия	14
	1 Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках ФК.	
	2 Правила гигиены, здоровый образ жизни и поддержание спортивной формы, режим дня, дополнительные занятия ФК и спортом	
	3 Лечебная физическая культура. Профилактика заболеваний, массаж и самомассаж.	
	4 ЛФК при заболеваниях ОДА,	
	5 Дыхательные гимнастики, ЛФК при заболеваниях глаз,	
	6 Суставная гимнастика, упражнения релаксационной гимнастики, основы самомассажа,	
	7 Упражнения на растяжение.	
	8 Комплекс утренней гимнастики.	
	Самостоятельная работа обучающихся	14
	1 Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	
Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социальном развитии студентов.	Практические занятия	2
	1 Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Основы здорового образа жизни	
	2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурной, профессиональной подготовке.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1 Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни», индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	
Раздел 2.	Спортивные игры.	
Тема 2.1. Волейбол	Практические занятия	14
	1 Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, судейство, судейская жестикуляция.	
	2 Техника передачи мяча в волейболе, верхняя, нижняя, прием мяча	
	3 Техника передачи мяча на месте, в движении. Подача мяча – нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.	
	4 Учебные игры бхб, подвижные игры	
	5 ОФП, СФУ волейболиста. Сдача нормативов	
	Самостоятельная работа обучающихся	14
	1 Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	
Промежуточная аттестация – зачет		2
Тема 2.2.	Практические занятия	22

Баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс.	1	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, действия игроков, командные действия, жестикуляция судьи, организация судейства	22
	2	Приемы игры, техника передач, приема, подачи мяча	
	3	Двигательные умения и навыки в играх, содержание игры.	
	4	Учебные игры: стритбол, бадминтон 2х2, настольный теннис индивидуальный, в парах, дартс командная игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1	Изучение правил игры: баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, Развитие скоростно-силовых качеств; Определение признаков переутомления.		
Раздел 3.	Легкая атлетика.		
Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия		22
	1	Техника безопасности, дисциплины л/а, правила соревнований	
	1	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Специально-беговые упражнения. (Челночный бег 3х10м, 3х20 м.; 100 м)	
	2	Развитие скоростных качеств. Техника н/с, в/с;	
	3	Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки, эстафеты 4х100 м, комбинированная эстафета;	
	4	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; Кроссовая подготовка. Полоса препятствий; Развитие общей и специальной выносливости (специальные упражнения, фартлек, интервальный бег).	
	5	Упражнения ОФП, СФП для легкой атлетики.	
	6	Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	
Самостоятельная работа обучающихся		24	
1	Тренировки в оздоровительном беге, кроссовый бег на развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		
Промежуточная аттестация – зачет			2
Раздел 3.	Легкая атлетика.		
Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия		14
	1	Техника безопасности, дисциплины л/а, правила соревнований	
	1	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Специально-беговые упражнения. (Челночный бег 3х10м, 3х20 м.; 100 м)	
	2	Развитие скоростных качеств. Техника н/с, в/с;	
	3	Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки, эстафеты 4х100 м, комбинированная эстафета;	
	4	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; Кроссовая подготовка. Полоса препятствий; Развитие общей и специальной выносливости (специальные упражнения, фартлек, интервальный бег).	
	5	Упражнения ОФП, СФП для легкой атлетики.	
	6	Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	
Самостоятельная работа обучающихся		14	
1	Тренировки в оздоровительном беге, кроссовый бег на развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		

Тема 2.2. Баскетбол	Практические занятия		16
	1	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, действия игроков, командные действия, жестикуляция судьи, организация судейства	
	2	Приемы игры, техника передач, приема, подачи мяча	
	3	Двигательные умения и навыки в играх, содержание игры.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1	Изучение правил игры: баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств; Определение признаков переутомления.	18	
Промежуточная аттестация – зачет			2
Тема 3.2 Прыжки и прыжковые упражнения	Практические занятия		8
	1	Техника безопасности, дисциплины л/а, правила соревнований	
	2	Прыжковые упражнения (прыжки в длину с разбега, прыжковые упражнения с места – одинарный, тройной);	
	3	Координационные прыжки и упражнения; силовые прыжки; СПУ;	
	4	Упражнения ОФП.	
Самостоятельная работа обучающихся		8	
1	Тренировки в прыжках, развитие скоростно-силовых качеств в прыжковых упражнениях.		
Тема 3.3 Длинные метания	Практические занятия		8
	1	Техника безопасности при метании	
	2	Метание гранаты, мяча с места на три шаговых шага, с разбега. Метание в цель.	
	3	Специальные подготовительные упражнения метателя (стартовый разбег, техника держания снаряда, техника броска);	
	4	Сдача нормативов по метанию: гранаты, мяча	
5	Упражнения ОФП.		
Самостоятельная работа обучающихся		8	
1	Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		
Раздел 2.	Спортивные игры.		
Тема 2.1. Волейбол	Практические занятия		10
	1	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, судейство, судейская жестикуляция.	
	2	Техника передачи мяча в волейболе, верхняя, нижняя, прием мяча	
	3	Техника передачи мяча на месте, в движении. Подача мяча – нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.	
	4	Учебные игры бхб, подвижные игры	
	5	ОФП, СФУ волейболиста. Сдача нормативов	
Самостоятельная работа обучающихся		10	
1	Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
Тема 2.2. Бадминтон,	Практические занятия		10
	1	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, действия игроков, командные действия, жестикуляция	

настольный теннис, дартс.		судьи, организация судейства	
	2	Приемы игры, техника передач, приема, подачи мяча	
	3	Двигательные умения и навыки в играх, содержание игры.	
	4	Учебные игры: стритбол, бадминтон 2х2, настольный теннис индивидуальный, в парах, дартс командная игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся		10
1	Изучение правил игры: бадминтон, настольный теннис, дартс, Развитие скоростно-силовых качеств; Определение признаков переутомления.		
Тема 2.3. Подвижные игры	Практические занятия		8
	1	Техника безопасности	
	2	«Гусь и утка», «Перестрелка», «Белый медведь», «А ну-ка догони!», «Охотник и лисицы», комбинированные эстафеты, как вариативный элемент полосы препятствий.	
	Самостоятельная работа обучающихся		10
	1	Изучение правил игры	
Промежуточная аттестация – зачет			2
Раздел 4.	Гимнастика.		
Тема 4.1. Элементы спортивной, художественной гимнастики, ритмическая гимнастика	Практические занятия		8
	1	Техника безопасности, правила страховки, дисциплины на уроках гимнастики, соревнования по гимнастике, виды гимнастики, гигиеническая утренняя гимнастика.	
	2	Строевые упражнения, команды. Гимнастические упражнения в партере.	
	3	Комплекс утренней гимнастики.	
	4	Акробатика, её элементы, связки, комплекс акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, шпагат, полушпагат, упражнения в партере, упражнения на равновесие, статические удержания, упражнения на гибкость и растяжение и т.д.)	
	5	Ритмическая гимнастика, выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.	
	Самостоятельная работа обучающихся		8
1	Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимания в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.		
Тема 4.2 Нетрадиционные виды спорта, как один из способов ППФП (вариативная часть)	Практические занятия		12
	1	Современные виды фитнеса, правила тренировок, мотивация занятий ФК и спортом	
	2	Нетрадиционные виды спорта как составляющая часть ППФП.	
	3	Танцевальная аэробика, стрейчинг, атлетическая гимнастика, каланетика, упражнения йоги (упражнения на гибкость и растяжение в партере), шейпинг, силовая гимнастика, скиппинг, релаксационная гимнастика, упражнения на равновесие;	
	4	Атлетическая гимнастика; Силовая гимнастика в тренажерном зале: пауэрлифтинг, армрестлинг;	
	5	Скиппинг – владение скакалкой. Виды скиппинга.	
	6	Упражнения ППФП: Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости, выполнение упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой	

		ногах, специализированные прыжковые упражнения, специализированные беговые упражнения; передача мяча в движении, на месте; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность, броски мяча в цель. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Упражнения СФП.	
	7	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спорт/игры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость)	
		Самостоятельная работа обучающихся	12
	1	Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности	
Раздел 5.		Лыжная подготовка.	
Тема 5.1 Лыжная подготовка или Скандинавская ходьба (вариативная часть в зависимости от погодных условий)		Практические занятия	6
	1	Техника безопасности на лыжах, скандинавской ходьбы; виды лыжной подготовки; лыжные дисциплины; Олимпиада и зимние виды спорта;	
	2	Правила соревнований.	
	3	История возникновения как вида оздоровительного спорта.	
	4	Техника лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный; попеременный 2-х шажный; подъемы и спуски; техника конькового хода; полуконёк;	
	5	Лыжная прогулка от 1 до 3 км; СФУ на лыжах на развитие общей и специальной выносливости; СФУ для лыжной подготовки; Упражнения ОФП;	
	6	Скандинавская ходьба: техника ходьбы, техника шага, техника постановки стопы на опору, техника работы рук с палками;	
	7	Прохождение дистанции на лыжах или скандинавской ходьбой без учета времени.	
		Самостоятельная работа обучающихся	8
	1	Лыжные прогулки на воздухе; прогулки на воздухе - скандинавская ходьба; занятия в секциях и кружках; упражнения на развитие общей выносливости длительные прогулки, включая лыжные; упражнения ОФП.	
Промежуточная аттестация – зачет			2
Раздел 3.		Спортивные игры.	
Тема 3.1. Волейбол		Практические занятия	4
	1	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, судейство, судейская жестикуляция.	
	2	Техника передачи мяча в волейболе, верхняя, нижняя, прием мяча	
	3	Техника передачи мяча на месте, в движении. Поддача мяча – нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.	
	4	Учебные игры бхб, подвижные игры	
	5	ОФП, СФУ волейболиста. Сдача нормативов	
		Самостоятельная работа обучающихся	4
	1	Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	

Тема 3.2. Баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс.	Практические занятия		4
	1	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, действия игроков, командные действия, жестикуляция судьи, организация судейства	
	2	Приемы игры, техника передач, приема, подачи мяча	
	3	Двигательные умения и навыки в играх, содержание игры.	
	4	Учебные игры: стритбол, бадминтон 2х2, настольный теннис индивидуальный, в парах, дартс командная игра.	
Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Изучение правил игры: баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, Развитие скоростно-силовых качеств; Определение признаков переутомления.		
Тема 3.3. Подвижные игры	Практические занятия		2
	1	Техника безопасности	
	2	«Гусь и утка», «Перестрелка», «Белый медведь», «А ну-ка догони!», «Охотник и лисицы», комбинированные эстафеты, как вариативный элемент полосы препятствий.	
	Самостоятельная работа обучающихся		4
1	Изучение правил игры		
Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет			2
Всего:			396

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

- стенка гимнастическая
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды (конь для прыжков)
- маты гимнастические
- канат
- канат для перетягивания
- беговая дорожка
- ковер борцовский или татами
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- секундомер
- инвентарь для игры в баскетбол
- мячи баскетбольные
- инвентарь для игры в волейбол
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола
- мячи для мини-футбола
- столы для настольного тенниса
- инвентарь для настольного тенниса

Программное обеспечение:

1С: Предприятие 8
Kaspersky Endpoint Security
Microsoft Office
Microsoft Visio
Microsoft Visual Studio
Microsoft Windows
Система «Антиплагиат. Вуз»
Консультант+

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448586>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448769>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие

для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/465965>
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453874>
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453845>

Ресурсы сети «Интернет»

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. — URL: <http://elibrary.ru/>.
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/>.
3. Сайт Министерства спорта России [Электронный ресурс]: Официальный сайт. — Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/>.
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. — Режим доступа: <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Освоенные общие и профессиональные компетенции, личностные результаты	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь:	
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.
	Знать:	
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Практическое занятие, реферат, устный опрос