Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 18:11:24
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839...

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
дипломатического колледжа
_____ Н.И. Платонова
«16» февраля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

52.02.04 Актерское искусство

Квалификация выпускника
Актер, преподаватель

Форма обучения: очная

на базе основного общего образования

Москва

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Специальность 52.02.04 Актерское искусство/ – М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта 52.02.04 Актерское искусство, утвержденного приказом № 1359 от 27.10.2014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 Актерское искусство».

Организация-разработчик:	Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»
Ответственный рецензент:	В.С. Лужбин, заслуженный работник культуры России, начальник Федерального бюджетного учреждения культуры и искусства «Центральный офицерский клуб Воздушно- космических сил»
	(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Международного дипломатического колледжа «16» февраля 2026 г., протокол №6

Директор Международного
дипломатического колледжа _____/Н.И. Платонова

Согласовано от Библиотеки _____/О. Е. Стёпкина

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ: Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ углубленной подготовки и направлена на формирование

общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**168**
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	168
Промежуточная аттестация *в форме* ***зачета***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	12	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		1
	Социально-биологические основы физической культуры. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		1
	Основы здорового образа и стиля жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.		1
	Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.		1
	Техника безопасности на занятиях физической культурой.		2
	Практические занятия		2
	• Выполнение комплексов дыхательных упражнений. • Выполнение комплексов утренней гимнастики. • Выполнение комплексов упражнений для глаз. • Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. • Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. • Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. • Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. • Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
Тема 2. Легкая атлетика	**Практические занятия**	36	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты с разбега.		3
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:		

	-воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.		
Тема 3. Спортивные игры	**Практические занятия**	34	
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по баскетбольной корзине с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		3
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		3
	Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		3
	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		3
Тема 4. Гимнастика	***Гимнастика – девушки*** Равновесие. Разновидности ходьбы, повороты, равновесие, вскок, соскок прогнувшись. Акробатика. Группировки, перекаты, кувырки из различных и.п., равновесие, полушпагат. Опорный прыжок. Через «козла» «ноги врозь». Упражнения со скакалкой, обручем.	24	3
	Практические занятия.		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий: -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.		
	Гимнастика (атлетическая) – юноши Равновесие. Разновидности ходьбы, повороты, равновесие, вскок, соскок прогнувшись. Акробатика. Группировки, перекаты, кувырки из различных и.п., равновесие, полушпагат. Опорный прыжок через «козла» в длину «согнув ноги».		3

	Физическая подготовка. Упражнения с отягощениями, гантелями, с сопротивлением партнера.		
	Практические занятия		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	**Содержание учебного материала**	35	
	Значение психофизической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности – актера театра. Учет специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП: воспитание навыков физических упражнений, развитие нервно-мышечного аппарата, хороших физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость). Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда: значение определенной силовой воли и отличительных психологических качеств (ловкость и ритмичность) при исполнении сценических трюков. Анализ профессиограммы. Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков; физических и психических свойств и качеств; устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		3
	Практические занятия		
	Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: непрерывные движения (умение двигаться плавно, в любом темпе и при любой амплитуде движения); прерывные движения (умение сознательно прерывать движение, останавливаясь в определенной позе); движения в меняющемся по ходу исполнения темпо-ритмовых действиях (умение соединять речь и движение). Формирование профессионально значимых физических качеств: хорошая реакция; способность к ориентированию в пространстве; ритмичность движений; способность к согласованию движений; способность длительно удерживать определенную позу (равновесие); способность к перестроению двигательных действий; быстрота выполнения движений; способность выполнять действия, требующие проявления силовых и скоростно-силовых качеств, гибкость; рече-двигательная координация; способность длительное время сохранять работоспособность (выносливость).		
Тема 6.	**Содержание учебного материала**	22	

Военно-прикладная физическая подготовка	Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Бег с изменением направления, перелазание через бревно, ползание по-пластунски, на локтях и коленях, подлезание под препятствие, прыжок через «ров». Безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		3
	Практические занятия		
	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	Промежуточная аттестация (зачеты)	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	168	
Тематика самостоятельной работы	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Утренние прогулки, бег трусцой. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Техника выполнения силовых, прыжковых упражнений. Упражнения на координацию движения. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц; на развитие гибкости, силы, ловкости. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Занятия в спортивных секциях и кружках. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка.		
	ВСЕГО	**336**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом.
Перечень материально-технического обеспечения включает:

- **Спортивный комплекс - Спортивный зал о**снащен оборудованием и техническими средствами:конь малый, ,конь большой, ринг боксерский,балетный станок, щит баскетбольный, турник.

- **Библиотека, читальный зал о**снащены оборудованием и техническими средствами:Книжные полки ,МФУ, монитор, процессор, картотека, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде СКГИИ; компьютерная техника обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производстваКомплект учебной мебели - 10
посадочных мест.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. 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. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт
2. Спортивные игры: правила, тактика, Техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт
3. 1.Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе. 8 класс : учебное пособие для вузов / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 188 с. — ISBN 978-5-507-49995-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/434036
4. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе. 9 класс : учебное пособие для спо / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 220 с. — ISBN 978-5-507-49998-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/439976

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева, В.В. Малков, – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2022.
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт.

Интернет-ресурсы

- электронный портал «Культура» (www.kultura-portal.ru)
- электронный федеральный портал «Российское образование» (www.edu.ru)
- база данных Российской Государственной библиотеки по искусству ()
- электронный информационный ресурс российской Национальной библиотеки (www.rsl.ru)
- Цифровой образовательный ресурс (цифровая библиотека) IPR SMART
- Электронное периодическое изданиеЭБС"Лань"
- https://skgii.ru/sveden/objects/www.e.lanbook.com
- Электронная библиотечная система "Юрайт" https://urait.ru/
- Электронная библиотечная система IPR books
- https://skgii.ru/sveden/objects/www.iprbookshop.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Коды ОК**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	***Формы контроля обучения***: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. ***Методы оценки результатов***: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. *Легкая атлетика*. Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; *Спортивные игры*. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в баскетбольную
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать		
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека		
основы здорового образа жизни		

		корзину, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм *Гимнастика (девушки)* Оценка техники выполнения комбинаций и связок. *Атлетическая гимнастика (юноши)* Оценка техники выполнения упражнений с отягощениями, с самоотягощениями. *Профессионально-прикладная физическая подготовка* Оценка выполнения комплекса упражнений по формированию профессионально-значимых качеств *Военно-прикладная физическая подготовка* оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. *Общая физическая подготовка* Тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.