

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КИНЕМАТОГРАФИИ имени С.А.ГЕРАСИМОВА**

ВГИК



VGIK

Колледж кино, телевидения и мультимедиа

УТВЕРЖДАЮ

**Проректор по учебно – методической
работе**

_____ **И.В. Коротков**

« 30 » _____ января 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09. Физическая культура

для специальности СПО

55.02.02 Анимация и анимационное кино (по видам)

Квалификация – **Специалист по анимации и анимационному кино**

Базовая подготовка

Форма обучения – **очная**

Москва

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОД.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **55.02.02 Анимация и анимационное кино (по видам)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 24 января 2023 года № 72113.

Разработчик: преподаватель высшей

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол

Председатель ЦМК

СОГЛАСОВАНО:

Директор колледжа _____ М.Н.Краковская

Начальник отдела по методической работе _____ В.В.Атаман

Заместитель директора колледжа _____ М.И. Золотова

© Всероссийский государственный университет
кинематографии имени С.А. Герасимова (ВГИК),
2023 г.

ПРИНЯТО

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ _____ от _____

Лист регистрации изменений и дополнений

в рабочей программе (модуле) дисциплины _____

_____ (название дисциплины)
по специальности _____ (по
видам) _____
_____ (название специальности)

на 20__/20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:
(раздел рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:
(раздел рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(раздел рабочей программы)

3.1.;

3.2.;

...

3.9.

Заведующий отделением _____

(Ф.И.О. подпись)

« ____ » _____ 20__ г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
1.1.	Область применения программы	6
1.2.	Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	6
1.3.	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	6
1.4.	Практическая подготовка при освоении дисциплины	7
1.5.	Компетенции, формируемые у обучающегося в результате освоения дисциплины	
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2.	Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины	9
2.3.	Занятия с применением инновационных форм	28
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	34
3.1.	Требования к минимальному материально – техническому обеспечению	34
3.2.	Информационное обеспечение обучения	34
4.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	37
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **55.02.02 Анимация и анимационное кино (по видам)** утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 24 января 2023 года № 72113.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА входит в обязательную часть образовательной программы и относится к общеобразовательному циклу. Является базовой учебной дисциплиной.

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

Основные цели дисциплины Физическая культура:

- **Систематизация** ранее полученных знаний;
- **Определение** причинно-следственных связей в рамках изучаемой дисциплины;
- **Формирования** лексического запаса профессиональной терминологии;
- **Развитие** навыка составления и защиты докладов, рефератов и презентаций, на темы, связанные с будущей профессией;

При изучении дисциплины Физическая культура, обучающемуся необходимо:

уметь:

- - укреплять здоровье посредством физкультурно-оздоровительной деятельности;

знать:

- - влияние на физическое воспитание оздоровительных систем;
- - средства профилактики вредных привычек;
- - роль физической культуры в социальном и общекультурном развитии индивида;
- - основные правила здорового образа жизни;

1.5 Компетенции, формируемые у обучающегося в результате освоения дисциплины

Выпускник по специальности 55.02.02 Анимация и анимационное кино (по видам), в соответствии с ФГОС от 24 января 2023 №72113, в результате освоения ППССЗ должен обладать следующими компетенциями:

Общие компетенции -

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

максимальная учебная нагрузка – **78** часов;

практическая подготовка

другие виды учебных занятий

лабораторные и практические занятия

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические работы	
контрольные занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторной самостоятельной работы	
Консультация	
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем часов
Раздел 1. Легкая атлетика Введение Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	
Тема 1.2. Бег 100 м. на результат.	
Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Тема 1.3. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	
Тема 1.4. Техника выполнения прыжков в длину с места.	
Тема 1.5. Выполнение прыжков в высоту.	
Раздел 2. Волейбол Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	

Тема 2.7. Поддача мяча по зонам.	
Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	
Тема 2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	
Зачет по теме "легкая атлетика" и "волейбол"	
Раздел 3. Мини-футбол	
Тема 3.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	
Тема 3.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	
Тема 3.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	
Тема 3.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	

Тема 3.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	
Тема 3.6. Ведение мяча.	
Тема 3.7. Техника игры вратаря.	
Тема 3.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
Зачет	78

Для характеристики уровня освоения учебного (У. О.) материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение задания)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины Физическая культура осуществляется посредством аудиторных занятий в кабинете «Спортивный зал»

Наполнение учебного кабинета:

- гантели;
- гимнастическая лестница;
- скамья гимнастическая;
- разметка площадок;
- маты гимнастические;
- коврики гимнастические;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, гимнастические);
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- конусы;
- скакалки;
- шахматы;
- секундомер;
- рулетка;
- музыкальный центр;
- персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Алхасов Д.С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 313 с.: [4] с. цв. вкл.- (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный. ISBN 978-5-534-15283-8
2. Бегидова Т.П. Адаптивная физическая культура: 10-11 класс: учебник для среднего профессионального образования / Т.П. Бегидова. – 2-е изд.испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. - Серия : Профессиональное образование.Издательство Юрайт, 2018. – 461 с. – (Серия: Профессиональное образование). Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. – (Общеобразовательный цикл). – Текст:
3. Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике.
4. Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.
5. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.
6. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований. КНОРУС, 2021. – 256 с. (Среднее профессиональное образование).
7. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М.: непосредственный. ISBN 978-5-534-16083-3
8. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва :
9. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М. :

Дополнительная литература:

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ [Текст] / А.П. Горячев; А.А. Ивашин;

- Московская городская федерация бадминтона. - М.: Советский спорт, 2010. - 160 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 100 с.
 3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебнотренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
 4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2013.
 5. Общие требования к местам проведения занятий по физической культуре.
 6. Подвижные игры. Практический материал: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с. Тематический сборник журнала «Вестник московского образования» № 9. – М.:
 7. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. Верхошанский. – М.: М.: Советский спорт, 2013. - 80 с. : ил.
 8. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.
Центр «Школьная книга», 2013. – 160 с.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ

При освоении рабочей программы следует использовать основную литературу, приведенную в списке. Практические занятия должны проходить

после методического освоения физических упражнений. Рекомендации при подготовке к практическому занятию:

1. Выполнение домашнего задания.
2. Ознакомиться с основной и дополнительной литературой.
3. Подготовить вопросы по изучаемой теме.

Развитие навыка поиска и оценки дополнительной литературы по изучаемой теме.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения всех видов занятий. Закрепленные в ФОС, методы и средства контроля включают в себя - подготовку и защиту проектов исследований (рефератов), подготовка и представление конспектов по изученным темам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ - укреплять здоровье посредством физкультурно-оздоровительной деятельности; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ - влияние на физическое воспитание оздоровительных систем; ➤ - средства профилактики вредных привычек; ➤ - роль физической культуры в социальном и общекультурном развитии индивида; ➤ - основные правила здорового образа жизни; 	<p>Текущий контроль</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. проверка домашних и самостоятельных работ; 2. устный опрос <p>Промежуточный контроль:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. экзаменационные билеты 2. оценка практических работ <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Экспертное оценка результатов работы студентов</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

