

Министерство культуры Российской Федерации
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ФИЛИАЛ
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
**«ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КИНЕМАТОГРАФИИ
имени С.А. ГЕРАСИМОВА»**
Особо ценный объект культурного наследия народов Российской Федерации



Russian State University of Cinematography n.a. S.Gerasimov

проспект Красной Армии, 193 г. Сергиев Посад, Московская обл. 141300, тел/факс. +7 496 542 5800 sp-kvfk@yandex.ru, www.vgiksp.ru

Утверждаю
и. о. директора филиала

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной социально-гуманитарной дисциплины

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На базе основного общего образования.

По специальности **55.02.03 Кино- и телепроизводство**

Сергиев Посад 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, 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 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
практические занятия	166
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование здорового образа жизни		8	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 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	8	ОК 04 ОК 08

	<p>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.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Совершенствование	В том числе практических занятий	6	ОК 08

техники длительного бега	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	6	ОК 04
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Эстафетный бег 4x100.	В том числе практических занятий	6	ОК 08
Челночный бег	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		26	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема3.5.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам		
Раздел 4. Баскетбол		30	
Содержание учебного материала	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		

Тема4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола		

правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 20. Игра по правилам		
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		24	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Строевые приемы	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 04
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений		

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	10	ОК 04
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног,		ОК 08

	терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ		
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике		
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусках		
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		30	ОК 04
Тема.6.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	8	ОК 04

Подачи	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие № 32. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	8	ОК 04
	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		18	

<p>Тема.7.1.</p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>18</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p>		

	<p>Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств		
Дифференцированный зачёт		12	
Итого		176 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал:

- Оборудование и инвентарь спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи по 10 шт, щиты - 4 шт, , ворота - 2 шт, корзины - 4 шт сетки - 4 шт , стойки- 4 шт., антенны -4 шт; оборудование для силовых упражнений - 10 шт.; оборудование для занятий аэробикой- 20 шт.; гимнастическая перекладина - 1 шт, шведская стенка- 5 шт., секундомеры- 5шт, мячи для тенниса- 40 шт, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания- 1 шт; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке - 1шт

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. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Кнорус, 2022.- 380с.-

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>

<p>специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	
---	--	--