


	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора колледжа  
№ 188 от 05.07.2022

Рабочая программа  
дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего  
профессионального образования  
55.02.02 Анимация (по видам)  
(базовой подготовки)

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального

образования по специальности 55.02.02 Анимация (по видам), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 г. № 992

Организация-разработчик:

Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель

\_\_\_\_\_

Я.Г. Певчева

ПРОГРАММА ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией  
специальностей 53.02.08 Музыкальное  
звукооператорское мастерство, 55.02.02  
Анимация (по отраслям), профессий  
54.01.02 Ювелир, 54.01.20 Графический  
дизайнер (ЦМК профессий 54.01.02  
ЮВЛ, 54.01.20 ГРД, 53.02.08 МЗМ,  
55.02.02 АНИ)

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_

Н.В. Мичикова

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом колледжа

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель Методического совета

\_\_\_\_\_

О.К. Котлярова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по научно-  
методической работе

\_\_\_\_\_

А.А. Полежаева

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. Паспорт рабочей программы дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 55.02.02 Анимация (по видам).

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по направлению подготовки 55.00.00 Экранные искусства.

Рабочая программа дисциплины может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## 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 социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результаты изучения дисциплины должны способствовать формированию у обучающихся **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, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности..

## Личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности (при наличии)</b>	
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 13

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 128 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 128 час.

## **2. Структура и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	128
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	128
в том числе:	
Реферат, проект, выполнение упражнений	
Промежуточная аттестация по дисциплине в дифференцированном зачете	

**Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	1	2
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гимнастика, оздоровительный бег</p>	1	2
Раздел 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Тесты для оценки физического развития. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния</p>	1	2
Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гимнастика, оздоровительный бег</p>	1	2
Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному</p>	3	2 - 3



	направлению.		
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Утренняя гимнастика Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	2 - 3
	Т.Б. на уроках л/а		
	Техника бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега		
	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование; изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты.		
	Бег 100 м. Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища, стартовый разгон.		
	Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.эстафетный бег с этапами 50 – 100 м.		
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие скоростно-силовых качеств		
	Техника бега на средние дистанции. «Прыжки и многоскоки, развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств		
	Метание мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20м. Техника метания в цель из положения лежа.		
Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
	- Освоить разновидности бега		
	- Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
	- Освоить технику прыжка в длину с разбега		
Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол).	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2 - 3
	Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Исходное положение (стойки).Изучение техники стойки волейболиста. Техника перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения.		
	Техника верхней и нижней прямой подачи. Совершенствование техники стойки волейболиста, верхняя и нижняя передача двумя руками.		
	Прием мяча снизу одной, двумя руками. Развитие двигательных качеств, ОРУ с мячами.		
Передача мяча через сетку с перемещением Техника перемещений: приставные шаги, двойной шаг , остановки после быстрого перемещения			

	Техника нападающего удара		
	Одиночное блокирование мяча. ОРУ с волейбольными мячами, прыжковые упражнения		
	Зачетное занятие		
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП - Освоить прием с подачи в зоне 3 - Освоить варианты блокирования бега	<b>10</b>	
Раздел 8. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>26</b>	2 - 3
	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.		
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.		
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов		
	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		
	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		
	Обучение техники «срезка» мяча.		
	Совершенствование техники срезки в игре		
	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		
	Обучение техники «наката» в игре.		
	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		
	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		
<b>Самостоятельная работа:</b> - Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП - Освоить технику подачи мяча разными способами	<b>23</b>		
Раздел 9. Гимнастика, акробатика	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>19</b>	2 - 3
	Кувырок вперед в группировке. ОРУ с набивными мячами, скакалками, строевые упражнения		
	Кувырок назад в полушпагат Кувырок назад в группировке, упражнения на гибкость		
	Стойка на голове и руках. Перекаты вперед и назад, стойка на руках с согнутыми ногами		
	Мост с помощью и самостоятельно. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		

	(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)		
	Стойка на лопатках. ОРУ в парах с мячами, в парах на гимнастических матах.		
	Опорные прыжки. Прыжки через козла согну ноги, ноги врозь, наскоки		
	ОРУ на гимнастических скамейках, в парах.		
	Статические акробатические упражнения: стойки, мосты, шпагаты		
	Длинный кувырок вперед		
	Соединение из 3-4 элементов		
	Совершенствование кувырков		
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП - Освоить строевые упражнения - Освоить упражнения на согласование движений	<b>23</b>	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>1</b>	
Раздел 10. Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	2
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями		
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	<b>4</b>	
Раздел 11. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	2 - 3
	Техника низкого старта и стартовый разгон		
	Бег на короткие дистанции 100 м.		
	Техника высокого старта и стартового ускорения.		
	Развитие скоростно – силовых качеств		
	Техника эстафетного бега 4*100м		
	Техника прыжка в длину с места		
	Челночный бег 4*9		
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП - Повторить положение	<b>14</b>	

	- Повторить передачу эстафетной палочки		
Раздел 12. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2 - 3
	Техника ловли и передачи мяча. Игра		
	Техника введения мяча. Игра		
	Техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжке). Игра		
	Развитие выносливости		
	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра		
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Ежеженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП - Повторить положение	<b>10</b>	
Раздел 13. Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2 - 3
	Техника стойкам и перемещениям игрока. Игра		
	Передача мяча двумя руками сверху. Игра.		
	Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Игра.		
	Техника верхней боковой подачи мяча. Игра.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Ежеженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП - Повторить передачу мяча		
	Раздел 14. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>
Круговая тренировка для развития силы основных групп мышц			
Упражнения для развития грудных мышц			
Упражнения для развития широчайших мышц спины			
Упражнения для развития мышц ног			
Упражнения для развития мышц живота			
<b>Самостоятельная работа:</b> - Ежеженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП - Повторить упражнения		<b>10</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
		<b>256</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного зала, тренажерного зала.

Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия библиотеки, читального зала с выходом в Интернет.

#### **3.1. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицина Ю.Л. Физическая культура. - М.: «Академия», 2021

##### **Дополнительные источники:**

1 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022

##### **Интернет-ресурсы**

1. 1 сентября [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eng.1september.ru/>

Физическое воспитание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fizkulturaisport.ru/>

## 4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и т.д.

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки</b> <b>результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Контроль и оценка результатов обучения осуществляется в форме зачетов, тестирования, практических заданий.

## 4.2 Формирование профессиональных и общих компетенций

Овладение общими и профессиональными компетенциями является долговременным и сложным процессом и обеспечивается в той или иной мере всеми элементами основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена. Завершающее оценивание освоения обучающимися общих и профессиональных компетенций осуществляется в ходе экзаменов квалификационных и государственной итоговой аттестации.

Оценка формирования личностных результатов предусматривает процедуры оценивания в соответствии с Разделом 3. «Оценка освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы в части достижения личностных результатов» рабочей программы воспитания по специальности 55.02.02 Анимация (по видам).