Автономная некоммерческая организация

профессионального образования

«Челябинский колледж Комитент»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| Руководитель ФСК «Локомотив»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. МешковПриказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | Директор АНОПО«Челябинский колледж Комитент»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. ЗагвоздинаПротокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

Рабочая программа

учебной дисциплины ОГСЭ. 05

«Физическая культура»

специальности 52.02.04 «Актерское искусство»

Челябинск 2020

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС) СПО и нацелена на выполнение совокупности требований, обязательных при реализации основной профессиональной образовательной программы по специальности 52.02.04

«Актерское искусство» углубленной подготовки.

Дисциплина «Физическая культура» входит в блок ОГСЭ, рассчитана на 3 и 4 курс обучения.

Рабочая программа состоит из пояснительной записки, тематического и календарно-тематического плана, содержания учебного материала, требований к уровню подготовки студентов и литературы.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии с этим учебная дисциплина «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знание, физическое совершенствование и способы деятельности.

В рабочей программе для среднего общего образования на профильном уровне двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой и введение в профессиональную деятельность специалиста физической культуры.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа на профильном уровне по содержанию ориентирована на достижение следующих целей:

* развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование тактико-технических действий;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
* освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия.

В результате изучения физической культуры студент должен уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

# Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения обучающимися данной учебной дисциплины формируются общие компетенции, включающие в себя способность:

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.

**Тематический план дисциплины ОГСЭ «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Макс. нагруз. студ.** | **Количество аудиторных часов** | **Сам. раб. студ.** | **ОК** | **ПК** |
| **Всего** | **В т.ч. практ. раб.** |
| **Раздел 3. Спортивно-****оздоровительная деятельность.** | 144 | 72 | 72 | 72 | ОК2,ОКЗ, ОК 4,ОК6,ОК8 |  |
| **Раздел 4. Прикладная физическая подготовка** | 52 | 26 | 26 | 26 | ОК2,ОКЗ, ОК 4, ОК6,ОК8 |  |
| **Итого** | **196** | **98** | **98** | **98** |  |  |

**Календарно-тематический план дисциплины ОГСЭ «Физическая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макси м.нагр. студ. | Количество аудиторных часов | Самостоят. работа студента |
| Всего | В т.ч. практ. раб. |  |
| *3 курс 5 семестр* |  |  |  |  |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.** |  |  |  |  |
| **Тема 3.1. Совершенствование техники упражнений в индивидуальные парных****акробатических упражнениях.** | **52** | **26** | **26** | **26** |
| 3.1.1.Отработка постановка рук | 16 | 8 | 8 | 8 |
| 3.1.2. Отработка постановки ног | 16 | 8 | 8 | 8 |
| 3.1.3. Чувство вертикального положения вэлементах | 20 | 10 | 10 | 10 |
| **Тема 3.2. Бег.** | **12** | **6** | **6** | **6** |
| 3.2.1. На скорость | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2. 2. С переменой темпа-ритма | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2.3. С передачей эстафеты. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| ***Итого за 5 семестр*** | ***64*** | ***32*** | ***32*** | ***32*** |
| *По итогам семестра* **-** *зачет* |  |  |  |  |
| *3 курс 6 семестр* |  |  |  |  |
| **Тема З.З. Основы защиты и самообороны.** | **36** | **18** | **18** | **18** |
| 3.3.1. Совершенствование технических приемов. | 16 | 8 | 8 | 8 |
| 3.3.2. Разработка тактических действий. | 20 | 10 | 10 | 10 |
| **Тема 3.4. Основы владения холодным оружием.** | **44** | **22** | **22** | **22** |
| 3.4.1.Психологическая подготовка | 28 | 4 | 4 | 4 |
| 3.4.2.Физические упражнения поразвитию специальных физических качеств | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 3.4.3.Технико-тактическая оснащенность | 16 | 8 | 8 | 8 |
| ***Итого за 6 семестр*** | ***80*** | ***40*** | ***40*** | ***40*** |
| *По итогам семестра - зачет* |  |  |  |  |
| ***Итого за 3 курс*** | **14** | **72** | **72** | **72** |
| *4 курс 7-8 семестр* |  |  |  |  |
| **Раздел 4. Прикладная физическая подготовка.** |  |  |  |  |
| **Тема 4.1. Прием защиты самообороны.** | **24** | **12** | **12** | **12** |
| 4.1.1. Защита от ударов руками | 12 | 6 | 6 | 6 |
| 4.1.2. Защита от ударов ногами | 12 | 6 | 6 | 6 |
| **Тема 4.2. Страховка при падениях.** | **8** | **4** | **4** | **4** |
| 4.2.1. Падение вперед стоя на месте;падение с разбега | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 4.2.2. Падение назад стоя на месте; падение с разбега с повтором вкруг своей оси | 4 | 2 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4.3. Полоса препятствий с использованием предметов мебели в качестве препятствий.** | **12** | **6** | **6** | **6** |
| 4.3.1.Полоса препятствий | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 4.3.2.Преодоление препятствий сиспользованием элементов эстафеты | 8 | 4 | 4 | 4 |
| **Тема 4.4. Передвижение различными способами.** | **8** | **4** | **4** | **4** |
| *Итого за 7-8 семестр* | **52** | **26** | **26** | **26** |
| ***По итогам семестра - зачет*** |  |  |  |  |
| *Итого за 4 курс* |  |  |  |  |
| **Итого за весь период обучения по блоку ОГСЭ** | **196** | **98** | **98** | **98** |

# Содержание учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура», его назначение и место в подготовке актера. Учитель и ученик. Особенности проведения занятий. Психологическая подготовка. Физическая подготовка. Совершенствование физической подготовки человека. Формирование целостной личности, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Учебный предмет предназначен для устранения недостатков физического развития студентов и совершенствования их естественных бытовых движений, а так же для отработки специальных упражнений изученных разделов программы.

# 3 курс (5 - 6 семестр)

**Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность**

* 1. Совершенствование техники упражнений в индивидуальных и парных акробатических упражнениях.

а) отработка постановки рук;

б) отработка постановки ног;

в) чувство вертикального положения в элементах.

* 1. Бег.

а) на скорость;

б) с переменой темпа-ритма;

в) с передачей эстафеты.

* 1. Основы защиты и самообороны.

а) совершенствование технических приемов;

б) разработка тактических действий.

* 1. Основы владения холодным оружием. а) психологическая подготовка;

б) физические упражнения по развитию специальных физических качеств;

в) технико-тактическая оснащенность.

# 4 курс (7 и 8 семестр)

**Раздел 4. Прикладная физическая подготовка**

* 1. Приемы защиты и самообороны.

 а) защита от ударов руками;

б) защита от ударов ногами.

* 1. Страховка при падениях.

а) падение вперед стоя на месте; падение с разбега.

б) падение назад из положения стоя на месте; разбег, поворот вокруг своей оси в прыжке и падение;

* 1. Полоса препятствий с использованием предметов мебели в качестве препятствий.

а) полоса препятствий;

б) преодоление препятствий с использованием элементов эстафеты.

* 1. Передвижение различными способами.

# Самостоятельная работа студента

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* знать и соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
* формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха и профилактика вредных привычек;
* использовать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

# Информационное обеспечение

1.Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

2.Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3.Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

4.Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>