Автономная некоммерческая организация

профессионального образования

«Челябинский колледж Комитент»

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

Рабочая программа

учебной дисциплины ОД.01.06

**«Физическая культура»**

специальности 52.02.04 «Актёрское 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 ОД, рассчитана на 144 часа, 1 и 2 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.

Общей целью образования 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 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.

# Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры студент должен уметь:

* 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;

* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных 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; знать:

* о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных

привычек;

* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения обучающимися данной учебной дисциплины формируется общая компетенция, включающая в себя способность:

OK 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального

компонента среднего общего образования в профессиональной деятельности.

# Тематический план дисциплины «Физическая культура» ОД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Макс. нагруз. студ.** | **Количество аудиторных часов** | | **Сам. раб. студ.** | **ОК** | **ПК** |
| **Всего** | **В т.ч. практ. раб.** |
| Раздел **1**. Физкультура и основы здорового образа жизни | 108 | 72 | 72 | 36 | ОК10 |  |
| Раздел 2. Физкультурно- оздоровительная деятельность | 108 | 72 | 72 | 36 | OK 10 |  |
| **Итого** | **216** | **144** | **144** | **72** |  |  |

**Календарно-тематический план дисциплины**

**«Физическая культура» ОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Максим.  нагр. студ. | Количество  аудиторных часов | | Самостоят работа  студента |
| Всего | В т.ч. практ.раб. |
| *1 курс 1 семестр* |  |  |  |  |
| **Раздел 1. Физкультура и основы**  **здорового образа жизни** | **144** | **72** | **72** | **36** |
| **Тема 1.1. Аутотренинг** | **15** | **10** | **10** | **5** |
| 1.1.1 .Ближний, средний, дальний круг внимания; | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 1.1.2.Самоонализ | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 1.1.3. Психофизический тренинг | 6 | 4 | 4 | 2 |
| 1.1.4.Способность к верному мышечному напряжению | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Тема 1.2. Партнерство** | **33** | **22** | **22** | **11** |
| 1.2.1. Работа в паре  (бесконтактное общение) | 9 | 6 | 6 | 3 |
| 1.2. 2. Легкий оздоравливающий  массаж | 6 | 4 | 4 | 2 |
| 1.2.3. Изучение возможностей тела партнера | 9 | 6 | 6 | 3 |
| 1.2.4. Упражнения на доверие партнеру | 9 | 6 | 6 | 3 |
| ***Итого за 1 семестр*** | ***48*** | ***32*** | ***32*** | ***16*** |
| *По итогам семестра - зачет* |  |  |  |  |
| *1 курс 2 семестр* |  |  |  |  |
| **Тема 1.3. Атлетическая гимнастика** | **60** | **40** | **40** | **20** |
| 1.3.1. Гигиена и уход за телом | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 1.3.2. Поддерживание физического тонуса | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 1.3.3. Упражнения на равновесие | 15 | 10 | 10 | 5 |
| 1.3.4. Комплекс на развитие выносливости | 15 | 10 | 10 | 5 |
| 1.3.5. Упражнения на укрепление  мышц пресса, спины | 12 | 8 | 8 | 4 |
| 1.3.6. Растяжка мышц ног, развитие гибкости суставов | 12 | 8 | 8 | 4 |
| ***Итого за 2 семестр*** | 60 | 40 | 40 | 20 |
| *По итогам семестра - зачет* |  |  |  |  |
| ***Итого за 1 курс*** | **108** | **72** | **72** | **36** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *2 курс 3 семестр* |  |  |  |  |
| **Раздел 2. Физкультурно-**  **оздоровительная деятельность** | **108** | **72** | **72** | **36** |
| **Тема 2.1. Общее представление**  **о самостоятельной подготовке** | **9** | **6** | **6** | **3** |
| 2.1.1. Организация соревнований | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 2.1.2. Проведение соревнований | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 2.1.3. Подведение итогов | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Тема 2.2. Комплексы упражнений физической культуры.** | **39** | **26** | **26** | **13** |
| 2.2.1. Упражнения на шведской стенке | 9 | 6 | 6 | 3 |
| 2.2.2. Прыжки через препятствие | 9 | 6 | 6 | 3 |
| 2.2.3. Прыжки со шведской стенки | 9 | 6 | 6 | 3 |
| 2.2.4. Упражнение на скамейке | 12 | 8 | 8 | 4 |
| ***Итого за 3 семестр*** | **48** | **32** | **32** | **16** |
| *По итогам семестра* **-** *зачет* |  |  |  |  |
| *2 курс 4 семестр* |  |  |  |  |
| **Тема 2.3. Атлетическая гимнастика** | **60** | **40** | **40** | **20** |
| 2.3.1. Вариации стоек на голове | 9 | 6 | 6 | 3 |
| 2.3.2. Вариации стоек на руках | 24 | 16 | 16 | 8 |
| 2.3.3. Колесо, кувырки, мостик (вариации) | 27 | 18 | 18 | 9 |
| **Итого за 4 семестр** | **60** | **40** | **40** | **20** |
| *По итогам изучения дисциплины -*  *зачет* |  |  |  |  |
| **Итого за 2 курс** | **108** | **72** | **72** | **36** |
| **Итого за весь период обучения по блоку ОД** | **216** | **144** | **144** | **72** |

**Содержание учебной дисциплины**

Предмет «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.

1. курс (1 - 2 семестр)

# Раздел 1. Физкультура и основы здорового образа жизни

* 1. Аутотренинг

а) ближний, средний, дальний круг внимания; б) самоанализ;

в) психофизический тренинг;

г) способность к верному мышечному напряжению.

* 1. Партнерство

а) работа в паре (бесконтактное общение); б) легкий оздоравливающий массаж;

в) изучение возможностей тела партнера; г) упражнения на доверие партнеру.

* 1. Атлетическая гимнастика

а) гигиена и уход за телом;

б) поддержание физического тонуса; в) упражнения на равновесие;

г) комплекс на развитие выносливости;

д) упражнения на укрепление мышц пресса, спины е) растяжка мышц ног, развитие гибкости

1. курс (3 - 4 семестр)

# Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

* 1. общее представление о самостоятельной подготовке; а) организация соревнований;

б) проведение соревнований; в) подведение итогов.

* 1. Комплексы упражнений физической культуры. а) упражнения на шведской стенке;

б) прыжки через препятствие; в) прыжки со шведской стенки; г) упражнения на скамейке.

* 1. Атлетическая гимнастика. а) вариации стоек на голове; б) вариации стоек на руках;

в) колесо, кувырки, мостик (вариации)

# Информационное обеспечение

1. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Муллер А.Б. и др. - М, Юрайт, 2019 – 424с. (платный доступ)янв

Физическая культура : учебник и практикум для среднего

профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва :

Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>(дата

обращения: 01.09.2019).

1. Загревский, О.И. Гимнастика в 5–8-х классах. (методические

рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры) : методические рекомендации / О.И. Загревский, А.И.

Загревская. — Томск : ТГУ, 2009. — 48 с. — Текст : электронный // Лань

: электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/44218 (дата обращения: 01.09.2019). — Режим доступа: по подписке.

1. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева.

— Омск: СибГУФК, 2017. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/107606 (дата обращения: 01.09.2019). — Режим доступа: по подписке.