

Министерство культуры и архивов Иркутской области
Областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение

Иркутское театральное училище

Рабочая программа
учебной дисциплины ОГСЭ. 05
«Физическая культура»
специальности 52.02.04 «Актерское искусство»

Иркутск 2019

Одобрена предметно-цикловой
комиссией «Пластическое
воспитание» Иркутского
театрального училища
(протокол № 1 от 05.09.2016)

Составлена в соответствии с ФГОС
СПО по специальности
«Актёрское искусство»

Председатель предметно-цикловой
комиссии К.А. Петрова



Зам. директора по учебной части
Н.И. Бормотова



Составитель:

Д.Э. Луценко, преподаватель
физической культуры Иркутского
театрального училища

Рецензент:

К.А. Петрова, председатель ПЦК
«Пластическое воспитание»
Иркутского театрального училища

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»
Актер музыкального театра»**

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.	108	72	72	36	ОК2,ОК3, ОК 4, ОК6,ОК8	
Раздел 4. Прикладная физическая подготовка	88	58	58	30	ОК2,ОК3, ОК 4, ОК6,ОК8	
Итого	196	130	130	66		

**Тематический план дисциплины ОГСЭ «Физическая культура»
«Актер драматического театра и кино», «Актер театра кукол»**

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,ОК3, ОК 4, ОК6,ОК8	
Раздел 4. Прикладная физическая подготовка	52	26	26	26	ОК2,ОК3, ОК 4, ОК6,ОК8	
Итого	196	98	98	98		

**Календарно-тематический план дисциплины ОГСЭ «Физическая
«Актер драматического театра и кино», «Актер театра кукол»**

Наименование разделов и тем	Максимальное количество аудиторных часов	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента
		Всего	В т.ч. практ. раб.	
<i>3 курс 5 семестр</i>				
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 в элементах	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 переменной темпа-ритма	4	2	2	2
3.2.3. С передачей эстафеты.	4	2	2	2
Итого за 5 семестр	64	32	32	32
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
<i>3 курс 6 семестр</i>				
Тема 3.3. 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 по развитию специальных физических качеств	20	10	10	10
3.4.3. Техничко-тактическая оснащенность	16	8	8	8
Итого за 6 семестр	80	40	40	40
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
Итого за 3 курс	14	72	72	72
<i>4 курс 7-8 семестр</i>				
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 вокруг 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 с использованием элементов эстафеты	8	4	4	4
Тема 4.4. Передвижение различными способами.	8	4	4	4
<i>Итого за 7-8 семестр</i>	52	26	26	26
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
<i>Итого за 4 курс</i>				
Итого за весь период обучения по блоку ОГСЭ	196	98	98	98

Календарно-тематический план ОГСЭ дисциплины «Физическая культура»

«Актер музыкального театра»

Наименование разделов и тем	Ма ксим. нагр. студ.	Количество аудиторных часов		Самосто ят. работа
		Всего	В т.ч. практ. раб.	
<i>3 курс 5 семестр</i>				
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Тема 3.1. Совершенствование техники упражнений в индивидуальные парных акробатических упражнениях.	39	26	26	13
3.1.1 .Отработка постановка рук	12	8	8	4
3.1.2. Отработка постановки ног	12	8	8	4
3.1.3. Чувство вертикального положения в элементах	15	10	10	5
Тема 3.2. Бег.	9	6	6	3
3.2.1. На скорость	3	2	2	1
3.2. 2. С переменной темпа-ритма	3	2	2	1
3.2.3. С передачей эстафеты.	3	2	2	1
Итого за 5 семестр	48	32	32	16
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
<i>3 курс 6 семестр</i>				
Тема 3.3.Основы защиты и	27	18	18	9
3.3.1. Совершенствование технических приемов.	12	8	8	4
3.3.2. Разработка тактических	15	10	10	5
Тема 4.4. Основы владения холодным оружием.	33	22	22	11
4.4.1.Психологическая подготовка	6	4	4	2
4.4.2.Физические упражнения по развитию специальных физических качеств	15	10	10	5
4.4.3.Технико -тактическая	12	8	8	4
Итого за 6 семестр	60	40	40	20
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
Итого за 3 курс	108	72	72	36
<i>4 курс 7-8 семестр</i>				
Раздел 4. Прикладная физическая подготовка.				
Тема 4.1. Прием защиты	36	18	18	9
4.1.1. Защита от ударов руками	12	6	8	4
4.1.2. Защита от ударов ногами	15	6	10	5
Тема 4.2. Страховка при падениях.	27	18	18	9
4.2.1. Падение вперед стоя на месте; падение с разбега	4	8	8	4
4.2.2. Падение назад стоя на месте; падение с разбега с повтором вокруг своей оси	5	10	10	5

Тема 4.3. Полоса препятствий с использованием предметов мебели в качестве препятствий.	21	14	14	7
4.3.1.полоса препятствий	9	6	6	3
4.3.2.Преодоление препятствий с использованием элементов эстафеты	12	8	8	4
Тема 4.4. Передвижение различными способами.	13	8	8	5
<i>Итого за 7-8 семестр</i>	88	58	58	30
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
<i>Итого за 4 курс</i>	88	58	58	30
Итого за весь период обучения по блоку ОГСЭ	196	130	130	66

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

3.1. Совершенствование техники упражнений в индивидуальных и парных акробатических упражнениях.

- а) отработка постановки рук;
- б) отработка постановки ног;
- в) чувство

вертикального положения в элементах.

3.2. Бег.

- а) на скорость;
- б) с переменной темпа-ритма;
- в) с передачей эстафеты.

3.3. Основы защиты и самообороны.

- а) совершенствование технических приемов;
- б) разработка тактических действий.

3.4. 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

- 4.1. Приемы защиты и самообороны.
 - а) защита от ударов руками;
 - б) защита от ударов ногами.
- 4.2. 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;
- 4.3. Полоса препятствий с использованием предметов мебели в качестве препятствий.
 - а) полоса препятствий;
 - б) преодоление препятствий с использованием элементов эстафеты.
- 4.4. 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. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Муллер А.Б. и др. - М, Юрайт, 2019 – 424с. (платный доступ)январь
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).
2. Загrevский, О.И. Гимнастика в 5–8-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры): методические рекомендации / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. — 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.
3. 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.