

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

Рабочая программа  
учебной дисциплины ОД.01.06  
**«Физическая культура»**  
специальности 52.02.04 «Актёрское искусство»

Иркутск 2019

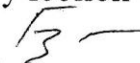
Одобрена ПЦК «Пластическое воспитание» Иркутского театрального училища (протокол № 1 от 03.09.2019)

Составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.04 «Актёрское искусство»

Председатель предметно-цикловой комиссии К.А.Петрова



Зам. директора по учебной части Н.И. Бормотова



Составитель:

преподаватель высшей категории Иркутского театрального училища Д.Э. Луценко

Рецензент:

председатель предметно-цикловой комиссии «Пластическое воспитание» К.А.Петрова

## **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:

ОК 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	ОК 10	
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>72</b>		

**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.	
<i>1 курс 1 семестр</i>				
<b>Раздел 1. Физкультура и основы здорового образа жизни</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
<b>Тема 1.1. Аутотренинг</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
1.1.1. Ближний, средний, дальний круг внимания;	3	2	2	1
1.1.2. Самоанализ	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
<b>Тема 1.2. Партнерство</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>11</b>
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
<b><i>Итого за 1 семестр</i></b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>16</b>
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
<i>1 курс 2 семестр</i>				
<b>Тема 1.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
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
<b><i>Итого за 2 семестр</i></b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
<b><i>Итого за 1 курс</i></b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>

<i>2 курс 3 семестр</i>				
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
<b>Тема 2.1. Общее представление о самостоятельной подготовке</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
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
<b>Тема 2.2. Комплексы упражнений физической культуры.</b>	<b>39</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>13</b>
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
<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>16</b>
<i>По итогам семестра - зачет</i>				
<i>2 курс 4 семестр</i>				
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
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
<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
<i>По итогам изучения дисциплины - зачет</i>				
<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
<b>Итого за весь период обучения по блоку ОД</b>	<b>216</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>72</b>



## 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**

#### 1.1. Аутотренинг

- а) ближний, средний, дальний круг внимания;
- б) самоанализ;
- в) психофизический тренинг;
- г) способность к верному мышечному напряжению.

#### 1.2. Партнерство

- а) работа в паре (бесконтактное общение);
- б) легкий оздоравливающий массаж;
- в) изучение возможностей тела партнера;
- г) упражнения на доверие партнеру.

#### 1.3. 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

2 курс (3-4 семестр)

## **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

2.1. общее представление о самостоятельной подготовке;

- а) организация соревнований;
- б) проведение соревнований;
- в) подведение итогов.

2.2. Комплексы упражнений физической культуры.

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

2.3. 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)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.