

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВЛАДИМИРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 04.07.2022г. №200/у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ :

53.02.09 ТЕАТРАЛЬНО-ДЕКОРАЦИОННОЕ ИСКУССТВО

ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

ВИД -«ХУДОЖЕСТВЕННО-БУТАФОРСКОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СПЕКТАКЛЯ»

Владимир 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта.

Организация-разработчик: ГБПОУ ВО «Владимирский областной колледж культуры и искусства».

Разработчик: Красовитов Д.Н., преподаватель ГБПОУ ВО «ВОККИ».

Рецензент: Щербакова В.Г. руководитель физического воспитания ВЭТК (Владимирского экономико-технологического колледжа), преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссией
протокол №9 от 04.07.2022

Принята на заседании педагогического совета
протокол №06 от 04.07.2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 53.02.09 «Театрально-декорационное искусство» (по видам) (углубленная подготовка СПО) очной формы обучения в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу базовых учебных дисциплин среднего общего образования основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Цель – понимание роли физической культуры в развитии человека, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств человека.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, обучать техническим действиям в лыжной подготовке, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 и лыжных ходов
- выполнять комплексы 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 техники выполнения двигательных действий и режимов 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, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 самоконтроля за состоянием здоровья;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **114 часов**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **76 часов**.