

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Владимирской области  
«Владимирский областной колледж культуры и искусства»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ГБПОУ ВО «ВОККИ»  
от 04.07.2023 г. № 155/4

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**

по специальности 51.02.04. «Актерское искусство» (по видам)

Владимир, 2023



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: Подшибякина С.А. директор муниципального автономного образовательного учреждения г.Владимира «Средняя образовательная школа №49»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общегуманитарных и социально-экономических дисциплин 04.07.2023 г. протокол № 9

Рабочая программа учебной дисциплины принята на заседании педагогического совета 04.07.2023 г. протокол № 4



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15



# 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 51.02.04 Актерское 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 **216 часов**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **144 часа**