

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД. 01.06.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**51.02.01 «Народное художественное творчество»
по виду «Хореографическое творчество»
(углубленная подготовка)**

Ульяновск
2017 г

Программа учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду «Хореографическое творчество» (углубленная подготовка).

РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании ПЦК «Хореографическое
творчество»

Протокол заседания ПЦК
№ 1 от «29» 08 20 17 г

Председатель ПЦК
[подпись] /К.А. Панько/

Протокол заседания ПЦК
№ _____ от « _____ » _____ 20 _____ г

Председатель ПЦК
_____/_____/

Протокол заседания ПЦК
№ _____ от « _____ » _____ 20 _____ г

Председатель ПЦК
_____/_____/

Автор (разработчик):
Панько К.А. – Председатель ПЦК
«Хореографическое творчество»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной

работе
[подпись] /А.В. Данильченко/
[подпись] 20 17 г



Заместитель директора по учебной
работе

_____/_____/

« _____ » _____ 20 _____ г

Заместитель директора по учебной
работе

_____/_____/

« _____ » _____ 20 _____ г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

ОГБПОУ "ЛУККИИ"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание дисциплины направлено на формирование следующих **общих** компетенций:

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

ОГБПОУ "УКККИ"

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.01 «Народное художественное творчество» по виду «Хореографическое творчество» (углубленная подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины «Народное художественное творчество» может быть использована на курсах повышения квалификации «Руководитель любительского творческого коллектива»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в ОД.01.06. Учебная дисциплина

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

В результате освоения учебной 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;
- 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 учебной 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 закаливания организма и основные приемы самомассажа

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **78** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **39** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.06. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	54
контрольные работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
в том числе:	
Подготовка докладов	2
Поиск дополнительной информации	6
Подготовка к практическим занятиям	14
Анализ исполнения упражнений	8
Подготовка к выполнению упражнений	9
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Двигательная активность и ее влияние на организм человека	<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; <p>Формируемые общие компетенции: ОК 10.</p>	34/17	
Тема 1.1. Организм человека	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Физическое развитие человека - поиск дополнительной информации</p>	6	
		4	1
		2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Определение уровня физической подготовленности студентов</p> <p>Практическое занятие № 1: Составить комплексы упражнений для определения общефизической подготовке</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p>	6	
		2	2
		2	
		2	

	Подготовка к практическому занятию		
Тема 1.3. Учебно-тренировочные упражнения	Содержание учебного материала	24	
	1 Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Техника и темп оздоровительной ходьбы и бега.	2	2
	Практические занятия № 2-8:		
	Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.	4	
	Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	4	
	Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега.	4	
	Составление упражнений на разные мышечные отделы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Подготовка к практическому занятию	4	
	Подготовка к выполнению упражнений	4	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	15	
	1 Развитие координационных способностей	2	2
	Практические занятия № 9-11:		
	Освоение техники беговых упражнений	2	
	Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков	2	
	Выполнить упражнения на развитие гибкости, силы, скорости и выносливости	2	
	Контрольная работа № 1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Анализ исполнения упражнений	5	
Раздел 2. Учебно-тренировочные комплексы	Обучающийся должен уметь:	44/22	
	- 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 упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;		
	Обучающийся должен знать:		
	- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,		

	- особенности построения урока - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа Формируемые общие компетенции: ОК 10.		
Тема 2.1. Построение урока физической культуры	Содержание учебного материала	6	
	1 Структура урока. Части урока: вводная часть, основная часть, заключительная часть.	2	2
	Практическое занятие № 12: Составление и анализ построения урока	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Последовательность изучения материала - поиск дополнительной информации	2	
Тема 2.2. Учебно- тренировочные упражнения	Содержание учебного материала	24	
	1 Учебно-тренировочные комплексы на укрепление, растягивания, исправления с учетом здоровья и физической подготовленности.	2	3
	Практические занятия № 13-19: Составление и проведение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижегрудного и поясничного отделов позвоночника.	6	
	Составление и проведение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов, для развития выворотности и танцевального шага.	4	
	Упражнения для исправления осанки, гибкости позвоночника.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Анализ исполнения упражнений Подготовка к практическому занятию	4 4	
Тема 2.3. Комплексы упражнений для различных видов деятельности	Содержание учебного материала	18	
	1 Виды профессиональной деятельности	2	3
	Практические занятия № 20-24: Составление комплексов упражнений для тех, чья работа характеризуется ярко выраженной монотонностью.	4	
	Составление комплексов упражнений для тех, чья профессия связана с большой физическими нагрузками.	4	
	Составление комплексов упражнений для представителей умственного труда и для тех, чья профессия требует максимально повышенного внимания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к практическому занятию Виды профессиональной деятельности - поиск дополнительной информации	4 2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	6	

Упражнения на улучшение физических данных	1	Закаливание организма и самомассаж.	2	2	
	Контрольная работа № 2		2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка докладов		2		
Тема 2.5. Упражнения на улучшение физических данных	Содержание учебного материала		12		
	1	Развитие координационных способностей	2		3
	Практические занятия № 25-27: Совершенствование техники выполнения упражнений. Составление упражнений на разные мышечные отделы		4 2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к выполнению упражнений		4		
	Всего: максимальная учебная нагрузка		117		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка		78			
Самостоятельная работа		39			
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории со станками и зеркалами для занятий по виду «Хореографическое творчество».

Оборудование учебного кабинета:

станки, зеркала, стулья.

Технические средства обучения:

телевизоры, видео и аудио-аппаратура.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М., Гардарики, 2013 г.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М., Советский спорт, 2015 г.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб., СПбГТУ, 1999 г.
4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М., ГОУ ВУНМЦ, 2013 г.
5. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М., 2014 г.
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб., СПбГТУ, 2013г.

Дополнительная литература:

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М., Изд-во РУДН, 1999 г.
2. Донской, Д.Д. «Биомеханика». М., 2005 г.
3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., АО «Аспект Пресс», 2005 г.
4. Михайлова, Э., Иванов, Ю. «Ритмическая гимнастика». М., «Московская правда», 1987 г. (справочник).
5. Собинов, Н.Н. «Танцующая» гимнастика. М., «Советская Россия», 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. Аэробика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://justsport.info/>
2. Всероссийская федерация спортивной аэробики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь:	
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий Решение профессиональных задач (ПЗ № 1)
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий. Практический показ (ПЗ № 2)
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий. Практический показ (ПЗ № 5)
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий. Решение профессиональных задач (ПЗ № 4)
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий Решение профессиональных задач (ПЗ № 3)
- 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;	Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий
должен знать:	
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	оценка знаний в тестовой форме (КР № 1)
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	индивидуальный и групповой опрос
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	оценка знаний в тестовой форме (КР № 2)