

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОСТАНКИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ, КИНО И
ТЕЛЕВИДЕНИЯ
(ОЧУ ПОО ОКСОУ КИТ)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОЧУ ПОО «Останкинский
колледж современного управления,
кино и телевидения»
Г.С.Андреева



25.08.2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

по специальности

52.02.04. Актерское искусство

По виду: Актер драматического театра и кино

Углубленной подготовки

Квалификация Актер, преподаватель

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 52.02.04. Актерское искусство, утвержденным приказом Минобрнауки России 27.10.2014 N1359, зарегистрированным Минюстом России от 01.12.2014 N 35016.

Организация
разработчик:

ОЧУ ПОО «Останкинский колледж современного управления,
кино и телевидения»

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии по специальности 52.02.04. Актерское искусство, Протокол № 1 от 25.08.2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 52.02.04. Актерское искусство.

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.00) специальности СПО 52.02.04. Актерское искусство.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение дисциплины способствует освоению общих компетенций, предусмотренных ФГОС:

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.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часов, в том числе:

- обязательных учебных занятий при очной форме обучения 196 часов;
- самостоятельной работы обучающихся по очной форме обучения 196 часов.

Распределение часов вариативной части -98 ч

За счет часов вариативной части увеличено количество часов отведенных ФГОС на изучение дисциплины путем увеличения часов на разделы дисциплины «Физическая культура для формирования дополнительной общей компетенции выпускников - ОК 12.- Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни, необходимой для развития профессиональных компетенций, направленных на эффективную деятельность актера драматического театра и кино

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	392
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
практические занятия	196
контрольные работы	-
Курсовая работа	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	8 семестр
Самостоятельная работа	196

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов (ауд/см)	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр		32/32	
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Тема 1.1. Прыжки и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала:		
	1. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с разбега)	2	2-3
	2. Прыжковые упражнения (прыжковые упражнения с места - одинарный, тройной)	2	
	3. Координационные прыжки и упражнения	2	
	4. Силовые прыжки	2	
	5. Упражнения ОФП	2	
	Самостоятельная работа №1. История легкой атлетики (этапы развития легкой атлетики); Легкая атлетика на Олимпийских играх; Составление сравнительной таблицы результатов победителей Олимпийских игр 1896 и 1996 годов; Легкая атлетика в дореволюционной России и СССР; Составление таблицы «Чемпионаты мира по легкой атлетике».	12	
Тема 1.2. Длинные метания	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности при метании	2	2-3
	2. Метание гранаты	2	
	3. Метание мяча с места на три шаговых шага	2	
	4. Метание мяча с разбега	2	
	5. Метание в цель	2	
	6. Специальные подготовительные упражнения метателя (стартовый разбег)	2	
	7. Специальные подготовительные упражнения метателя (техника держания снаряда)	2	
	8. Специальные подготовительные упражнения метателя (техника броска)	2	
	9. Сдача нормативов по метанию: гранаты, мяча	2	
	10. Упражнения ОФП.	2	
	Самостоятельная работа №2. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований; Факторы, влияющие на дальность полета легкоатлетических снарядов;	20	

		Влияние угла вылета снаряда на спортивный результат; Воздействие атмосферной среды на дальность полета снаряда; Основные части легкоатлетических метаний; Держание снаряда и подготовка к разбегу и разбег; Подготовка к финальному усилию («обгон» снаряда) и финальное усилие (движение); Торможение и сохранение равновесия после выпуска снаряда; Вылет и полет снаряда; Упражнение метателя; Метание отягощений; Развитие скоростно-силовых качеств; Упражнения на координацию движения; Составление комплекса упражнений по коррекции тающих групп мышц.		
Промежуточная аттестация в 3 семестре – дифференцированный зачет			2	
4 семестр			40/40	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала			
	1.	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, судейство, судейская жестикуляция	2	2-3
	2.	Техника передачи мяча в волейболе, верхняя, нижняя, прием мяча	4	
	3.	Техника передачи мяча на месте, в движении.	4	
	4.	Отработка подачи мяча - нижняя прямая.	2	
	5.	Отработка подачи мяча - боковая.	2	
	6.	Отработка подачи мяча - верхняя прямая.	2	
	7.	Учебные игры 6х6	4	
	8.	Подвижные игры (волейбол)	4	
	9.	ОФП, СФУ волейболиста	2	
	10.	Сдача нормативов	4	
	Самостоятельная работа №3. История и система соревнований Волейбол на Олимпийских играх Пляжный волейбол на Олимпийских играх Международный волейбол Женский волейбол, как олимпийский вид спорта Изучение правил игры в волейбол Развитие скоростных качеств Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств		30	

	Совершенствование технических приемов Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
Тема 2.2. Подвижные игры	Содержание учебного материала		
	1. Подвижные игры «Гусь и утка», «Перестрелка»	2	2
	2. Подвижные игры «Белый медведь», «А ну-ка догони!»	2	
	3. Подвижные игры «Охотник и лисицы»	2	
	4. Комбинированные эстафеты, как вариативный элемент полосы препятствий.	2	
	Самостоятельная работа №4. Подвижные игры. Значение подвижных игр в воспитании детей. Виды подвижных игр Воспитательная и развивающая функции подвижной игры. Подвижная игра как социальное явление Игры с мячом для школьников Моторные игры Изучение и написание правил подвижных игр: «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Вороны и воробьи», «Удочка», «Коршун и наседка», «Передал-садись».	10	
Промежуточная аттестация в 4 семестре – дифференцированный зачет		2	
5 семестр		32/32	
Тема 2.3. Баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, действия игроков, командные действия, жестикуляция судьи, организация судейства.	2	2
	2. Приемы игры в баскетбол, техника передач, приема, подачи мяча	2	
	3. Двигательные умения и навыки в игры в баскетбол, содержание игры	4	
	4. Приемы игры в бадминтон, техника передач, приема, подачи мяча	2	
	5. Двигательные умения и навыки в игры в бадминтон, содержание игры	4	
	6. Приемы игры в настольный теннис, техника передач, приема, подачи мяча	2	
	7. Двигательные умения и навыки в игры в настольный теннис, содержание игры	4	
	8. Приемы игры в дартс, техника передач, приема, подачи мяча	2	
	9. Двигательные умения и навыки в игры в дартс, содержание игры	4	
	10. Учебные игры: стритбол, бадминтон 2х2, настольный теннис индивидуальный, в парах, дартс командная игра.	4	
	Самостоятельная работа №5. 1. Составление таблицы «Призёры соревнований. Мужчины (любительская эра, профессиональная эра, медальный зачёт) 2. Баскетбол на Олимпийских играх 3. Международный баскетбол (женщины)	32	

	4. Бадминтон на Олимпийских играх 5. Бадминтон: история, правила, спортивный бадминтон 6. Звезды бадминтона: Лин Дан, Peter Rasmussen, Taufik Hidayat, Chunlai Bao, Seung Mo Shon 7. Спортивная история - настольный теннис 8. Международная Федерация настольного тенниса 9. История дартса 10. Высота мишени в дартсе и расстояние до неё. Дротик 11. Правила (301/501, Раунд, Большой раунд, Все пятёрки, Двадцать семь, Тысяча, Пять жизней, Сектор 20, Киллер, Диаметр, Тридцатка, Американский крикет 12. Наиболее популярные турниры по дартсу 13. Знаменитые дартсмены. Мужчины: Фил Тэйлор, Питер Райт, Гэри Андерсон, Майкл ван Гервен, Роб Кросс, Джеймс Уэйд, Адриан Льюис, Саймон Уитлок, Тони О'Ши, Раймонд ван Барневельд, Джон Пат, Мартин Адамс, Эрик Бристоу, Джон Лоу, Боб Андерсон, Дэннис Пристли 14. Знаменитые дартсмены. Женщины: Фрэнсис Хёнселаар, Дета Хэдман, Анастасия Добромислова, Трина Гулливвер		
Промежуточная аттестация в 5 семестре – дифференцированный зачет		2	
6 семестр		40/40	
РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА			
Тема 3.1. Элементы спортивной, художественной гимнастики, ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	1.	Техника безопасности, правила страховки, дисциплины на уроках гимнастики, соревнования по гимнастике,	2
	2.	Виды гимнастики, гигиеническая утренняя гимнастика.	2
	3.	Строевые упражнения в спортивной, художественной гимнастике. команды.	6
	4.	Гимнастические упражнения.	4
	5.	Комплекс утренней гимнастики.	4
	6.	Акробатика, её элементы, связки	4
	7.	Комплекс акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, шпагат, полушпагат, упражнения в партере, упражнения на равновесие, статические удержания, упражнения на гибкость и растяжение и т.д.)	10
	8.	Ритмическая гимнастика	2
	9.	Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение	4
	Самостоятельная работа №6. История развития художественной гимнастики Система оценок в художественной гимнастике		40

Художественная гимнастика в различных странах Художественная гимнастика в России Судейство и допинг в художественной гимнастике Индивидуальное многоборье в художественной гимнастике Групповое многоборье в художественной гимнастике Мужская художественная гимнастика История спортивной гимнастики Соревнования по спортивной гимнастике Спортивная гимнастика в России и СССР Развитие силовых качеств - подтягивание, отжимания в упоре лежа, упражнения с отягощением Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости Разработка упражнений утренней гимнастики Упражнения на развитие координации движений			
Промежуточная аттестация в 6 семестре – дифференцированный зачет		2	
7 семестр		34/34	
Тема 3.2. Нетрадиционные виды спорта	Содержание учебного материала		
	1. Современные виды фитнеса, правила тренировок, мотивация занятий ФК и спортом	2	1-2
	2. Нетрадиционные виды спорта как составляющая часть ППФП.	2	
	3. Танцевальная аэробика	4	
	4. Стрейчинг	4	
	5. Атлетическая гимнастика	4	
	6. Каланетика	4	
	7. Упражнения йоги (упражнения на гибкость и растяжение в партере)	4	
	8. Шейпинг	4	
	9. Силовая гимнастика	2	
	10. Скиппинг	2	
	Самостоятельная работа №7. История возникновения аэробики Стрейчинг. История возникновения и польза растяжки История возникновения и развития атлетической гимнастики Калланетика, как комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэлламан Пинкни Йога. Теория и практика. Философия Йоги Интересные факты о происхождении йоги Отличия современной йоги от древней	34	

История возникновения и развития шейпинга. Шейпинг для похудения Основные соревнования по шейпингу Силовая гимнастика (виды). История возникновения и развития. Тренировка Hot Iron. Особенности тренировки. Скиппинг: как детская забава переросла в спорт? Скиппинг, 4 дисциплины: скорость, сила, выносливость и фристайл			
Промежуточная аттестация в 7 семестре – дифференцированный зачет		2	
8 семестр		18/18	
Тема 3.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	34	
	Релаксационная гимнастика, упражнения на равновесие	4	
	Силовая гимнастика	2	
	Упражнения ППФП: Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости, выполнение упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м.	2	
	Упражнения ППФП: Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, специализированные прыжковые упражнения, специализированные беговые упражнения; передача мяча в движении, на месте; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность, броски мяча в цель.	4	
	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Упражнения СФП.	2	
	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спорт/игры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость)	2	
	Самостоятельная работа №8. Составление комплекса упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Проведение самостоятельных занятий ППФП в соответствии со специальностью. Подбор материала по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	18	2
Итоговая аттестация в 8 семестре – дифференцированный зачет		2	
ИТОГО часов по дисциплине		196/196	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета.

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля или парковая зона отдыха.

Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические, баскетбольные щиты, шведская стенка, волейбольная сетка, тренажеры, гантели, мячи игровые, мячи набивные, скакалки, обручи, теннисный стол, ракетки, гимнастические коврики, маты.

Технические средства обучения: музыкальная система.

Средства обучения: Атлетические тренажеры, гимнастические коврики, гимнастические снаряды, спортивные мячи, шведская стенка, спортивные снаряды и спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. ЭБСЮрайт
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/465965>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448840>
4. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/456721>
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/456955>
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. ЭБСЮрайт

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

5. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
7. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
8. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
9. Муллер А.В. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина.М.Юрайт, 2014.-424с. (2018, ЭБСЮрайт)
10. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.:Издательство Юрайт, 2016. — 424 с
11. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/456667>
12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/456546>
13. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/456869>
14. Бароненко В.А.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд.,перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил. ЭБС znanium.com
15. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
16. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
17. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Академия, 2017. - 304 с.
18. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.

Интернет ресурсы

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
 Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релакса <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК.2 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.8 ОК 12	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях) практические занятия, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
Знание и понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	ОК.2 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.8 ОК 12	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях) практические занятия, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
Знание и понимание основ здорового образа жизни	ОК.2 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.8 Ок 12	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях) практические занятия, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценки и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Критерии оценки
отлично	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, уверенно выполняет учебный норматив.
хорошо	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
удовлетворительно	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».

Лист обновления

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

Обновление списка литературы и интернет-ресурсов в разделе учебно-методического обеспечения дисциплины (ежегодно);

– обновление перечня оборудования;

– тематика и формы активных и интерактивных методов работы со студентами;

– тематика и формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов;