

## **Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках дисциплин «Гимнастика», «Ритмика» и «Тренаж классического танца»**

### **Аннотация на рабочую программу дисциплины УПО.08.01. Гимнастика**

#### **1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

#### **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (УПО.08.01. Гимнастика).

#### **3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель: овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими балетные данные, гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие будущих артистов балета.

- совершенствование творческих способностей учащихся;
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию балетных данных ученика;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у учащихся привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг.

#### **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- историю и лозунги Олимпийского движения;
- основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии.

#### **обладать компетенциями:**

- 1/5-5/9 классы (УПО.08.01) - ОК 11, ПК 1.6.

#### **4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Дисциплина изучается в 1/5-5/9 классах.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 194 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 178 часов. Самостоятельная работа – 16 часов.

### **1.16 Аннотация на рабочую программу дисциплины УПО.08.02./ОУД.02.06/ ОП.02 Тренаж классического танца**

#### **1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Тренаж классического танца» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

## **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (УПО.08.02 Тренаж классического танца), профильным учебным дисциплинам (УД.02.06 Тренаж классического танца), общепрофессиональным дисциплинам (ОП.02 Тренаж классического танца).

## **3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель: подготовка высококвалифицированных артистов балета.

Задачи: овладение учащимися системой знаний о физическом совершенствовании человека; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

### **уметь**

- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, контролировать направленность воздействия нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

### **Знать:**

- роль тренажа классического танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

### **обладать компетенциями:**

- 1/5-5/9 классы (УПО.08.02) - ОК 11, ПК 1.6.
- I – II курсы (УД.02.06) - ОК 1., ОК 2, ОК 8, ОК 14, ПК 1.6
- I – III курсы (ОП.02) - ОК 1., ОК 2, ОК 8, ОК 14, ПК 1.6

## **4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Дисциплина изучается с 1/5 класса по 3 курс.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 575 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 526 часов (первая ступень, 1-5 классы – 286 часов, вторая ступень -240 часов). Самостоятельная работа –49 часов.

## **Аннотация на рабочую программу дисциплины УПО.08.03. Ритмика**

### **1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Ритмика» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

### **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (УПО.08.03 Ритмика).

### **3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения**

Цель: научить обучающихся передавать характер и содержание музыки в ритмически организованных движениях.

Задачи: обучить учащихся активному восприятию музыки, разбору ее содержания и средства выразительности; -дать обучающемуся знания основ музыкальной грамоты; -выработать эмоциональное восприятие и выражение музыки в движениях; -развивать танцевальную фантазию обучающихся и

способность к импровизации; -развивать у обучающихся внимание, память, быстроту мышечной реакции, координацию и способность ориентироваться в пространстве.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- передавать характер и содержание музыки в ритмически организованных движениях.

**знать:**

- характерные особенности ритма, метра, длительности звучания музыкального материала.

**обладать компетенциями:**

- 1/5 класс (УПО.08.03) - ОК 11, ПК 1.6.

**4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Дисциплина изучается в 1/5 классе.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 79 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа. Самостоятельная работа –7 часов.

## **Аннотация на рабочую программу дисциплины УПО.08.04. /УД.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности**

### **1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

### **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (УПО.08.04 Основы безопасности жизнедеятельности), общеобразовательным дисциплинам второй ступени (УД.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности).

### **3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения**

Цель: дать обучающимся научные знания, охватывающие теорию и практику защиты человека и общества от опасных и вредных факторов; реализовать современные тенденции образования: «Научить жить здесь и теперь», «Формирование способности жить в условиях постоянных перемен».

Задачи: освоение знаний о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; освоение знаний об обязанностях граждан по защите государства; воспитание чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; развитие бдительности по предотвращению актов терроризма; воспитание потребности ведения здорового образа жизни; воспитание умения действовать в чрезвычайной ситуации, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

**Задачи:**

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- формирование гражданской ответственности в вопросах безопасного поведения.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь**

- формировать режим дня и питания в соответствии со своей деятельностью;
- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- предвидеть и, по возможности, предотвращать опасные ситуации;

**знать:**

- о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- о государственной системе защиты населения от опасных, и чрезвычайных ситуаций;
- о безопасном поведении при терактах и во время чрезвычайных ситуаций социального характера;
- предназначение, структуру задачи гражданской обороны;
- о рисках проживания на определенных территориях.

**обладать компетенциями:**

- 4/8 класс (УПО.08.04) - ОК 11, ПК 1.6.
- I-II курс (УД.01.08) - ОК 13.

**3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Дисциплина изучается в 4/8 классе, на 1 курсе.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 162 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 108 часов. Самостоятельная работа – 54 часа.