# МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, ПЕЧАТИ И ПО ДЕЛАМ

# НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

# «ЙОШКАР-ОЛИНСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.05. Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

2022 г.

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4****11** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **12** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.05. Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОД.01.05. Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной общеобразовательного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций*.*

 ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРб) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **124** |
| в т. ч.: |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 120 |
| **Самостоятельная работа**  | **124** |
| **Промежуточная аттестация****в форме зачета предусмотрена во втором семестре, дифференцированного зачета - в четвертом семестре**  |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОД.01.05. Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Содержание учебного материала**  | **Объем** **в часах** | **Коды ормируемых ОК, ЛР, МР, ПРб**  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Первый семестр** | **32+32** |  |
| **Введение.** **Физическая культура в общекультурной** **и профессиональной подготовке студентов**  | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, Л 11МР 04 |
| Требования к освоению дисциплины. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. |
| **Тема 1. Легкая атлетика.** **Кроссовая подготовка** | **В том числе практических занятий** | **14** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **1** Обучение технике бега на короткие дистанции (бег 100 м) и технике прыжка в длину с разбега. | 2 |
| **2** Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег 100 м) и техники прыжка в длину с разбега. | 2 |
| **3** Обучение технике метания гранаты. Контроль – бег 100 м. | 2 |
| **4** Совершенствование техники метания гранаты. Контроль – прыжка в длину с разбега | 2 |
| **5** Обучение технике эстафетного бега 4 x 100м. Контроль - метание гранаты. | 2 |
| **6** Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м. | 2 |
| **7** Контроль – бег 3000 м. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**- отработать упражнения на развитие быстроты;- отработать технику метания гранаты;- отработать технику прыжка в длину с разбега;- отработать технику эстафетного бега 4 x 100 м;- отработать технику эстафетного бега 4 x 400м. | **16** |
| **Тема 2 Гимнастика** | **В том числе практических занятий** | **16** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **8** Обучение акробатической комбинации. | 2 |
| **9** Совершенствование акробатической комбинации. Обучение комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой. | 2 |
| **10** Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой. Обучение упражнениям на перекладине. | 2 |
| **11** Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Обучение опорному прыжку, упражнениям с гантелями. | 2 |
| **12** Совершенствование опорного прыжка, упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на высокой перекладине | 2 |
| **13** Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Контроль – акробатическая комбинация. | 2 |
| **14** Обучение упражнениям у гимнастической стенки, упражнениям для коррекции нарушений осанки | 2 |
| **15** Совершенствование упражнений у гимнастической стенки, упражнений для коррекции нарушений осанки | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** - составить и выполнить комплекс упражнений для проведения разминки, укрепления мышц живота;- составить и выполнить индивидуальный комплекс утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба;- отработать координацию движений и упражнения на укрепление мышц ног;- отработать гибкость и подвижность;- отработать упражнения на развитие силы рук. | **16** |
| **Второй семестр** | **40+40** |  |
| **Тема 3 Лыжная подготовка** | **В том числе практических занятий** | **10** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07,ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **16** Обучение технике одновременного одношажного, бесшажного хода, способам преодоления спусков, неровностей, поворотов. | 2 |
| **17** Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода, способов преодоления спусков, неровностей, поворотов. | 2 |
| **18** Обучение переходам с хода на ход, технике спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой». | 2 |
| **19** Совершенствование переходов с хода на ход, техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой». | 2 |
| **20** Обучение технике одновременного одношажного, бесшажного хода, способам преодоления спусков, неровностей, поворотов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** - отработать техники одновременного одношажного хода;- отработать техники одновременного бесшажного хода;- отработать техники преодоления спусков и подъёмов.  | **11** |
| **Тема 4. Виды спорта по выбору. Плавание.** | **В том числе практических занятий** | **10** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07,ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **21** Выполнение упражнений на ознакомление с водной средой. | 2 |
| **22** Обучение технике спортивного способа плавания «Брасс». | 2 |
| **23** Обучение технике спортивного способа плавания «Кроль на груди». | 2 |
| **24** Обучение технике спортивного способа плавания «Кроль на спине». | 2 |
| **25** Обучение техникам спортивного способа плавания «Старт в спортивном плавании», «Повороты в спортивном плавании» | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** выполнить упражнения на отработку техник спортивных способов плавания. | **11** |
| **Тема 5. Спортивные игры. Волейбол.** | **В том числе практических занятий** | **18** | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07,ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **26** Обучение технике передачи и подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. | 2 |
| **27** Совершенствование техники передачи и подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками | 2 |
| **28** Обучение техникам приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину, в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | 2 |
| **29** Совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину, в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | 2 |
| **30** Обучение технике приема мяча с одной рукой, технике блокирования мяча | 2 |
| **31** Совершенствование техники приема мяча одной рукой, техники блокирования мяча. Обучение тактикам защиты и нападения в волейболе | 2 |
| **32** Совершенствование тактик защиты и нападения в волейболе | 2 |
| **33** Обучение технике передачи и подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. | 2 |
| **34** Игра в волейбол | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** - выполнитьупражнения на совершенствование техники ведения мяча в баскетболе;- выполнить упражнения на совершенствование техники передач мяча в баскетболе;- выполнить упражнения на совершенствование техники броска мяча после ведения;- выполнить упражнения на совершенствование техники штрафного броска. | **18** |
| **Зачет – контроль игры в волейбол** | **2** |  |
| **Третий семестр** | **32+32** |  |
| **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**  | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13МР 03,ПРб 04 |
| **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.**Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |
| **1 Легкая атлетика.** **Кроссовая подготовка** | **В том числе практических занятий** | **14** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **1** Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м. | 2 |
| **2** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 2 |
| **3** Совершенствование техники метания гранаты. | 2 |
| **4** Контроль – бег 100 м. | 2 |
| **5** Контроль – прыжка в длину с разбега, метание гранаты. | 2 |
| **6** Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м. | 2 |
| **7** Контроль – бег 3000 м. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**- отработать технику метания гранаты;- отработать технику прыжка в длину с разбега;- отработать технику эстафетного бега 4 x 100м;- отработать технику эстафетного бега 4 x 400м. | **16** |
| **2 Гимнастика** | **В том числе практических занятий** | **16** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **8** Совершенствование акробатической комбинации. | 2 |
| **9** Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой. | 2 |
| **10** Совершенствование упражнений на высокой перекладине. | 2 |
| **11** Совершенствование опорного прыжка, упражнений с гантелями. | 2 |
| **12** Совершенствование упражнений на высокой перекладине. | 2 |
| **13** Контроль – акробатическая комбинация. | 2 |
| **14** Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки | 2 |
| **15** Совершенствование упражнений у гимнастической стенки | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**- составить и выполнить комплекс упражнений для проведения разминки, укрепления мышц живота;- составить и выполнить индивидуальный комплекс утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба;- отработать координацию движений и упражнения на укрепление мышц ног;- отработать гибкость и подвижность;- отработать упражнения на развитие силы рук. | **16** |
| **Четвертый семестр** | **20+20** |  |
| **3. Лыжная подготовка** | **В том числе практических занятий** | **6** | ОК 01, ОК 02, ОК 08ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07,ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **16** Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода, способов преодоления спусков, неровностей, поворотов. | 2 |
| **17** Совершенствование переходов с хода на ход и техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой». | 2 |
| **18** Прохождение дистанции различными способами до 8 км. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**- отработать технику одновременного одношажного хода;- отработать технику одновременного бесшажного хода хода;- отработать технику преодоления спусков и подъёмов.  | **6** |
| **4. Виды спорта по выбору. Плавание.** | **В том числе практических занятий** | **6** | ОК 01, ОК 02, ОК 08, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07,ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **19** Совершенствование техник спортивного плавания «Барс», «Кроль на груди» | 2 |
| **20** Совершенствование техники спортивного плавания «Старт в спортивном плавании». | 2 |
| **21** Совершенствование техники спортивного плавания «Повороты в спортивном плавании» | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** упражнения на отработку техник спортивных способов плавания. | **6** |
| **5 Спортивные игры. Баскетбол** | **В том числе практических занятий** | **6** | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07,ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 |
| **22** Совершенствование ведения мяча и передач мячи с отскоком от пола, одной рукой от плеча, с изменением направления и передач мяча в движении. | 2 |
| **23** Совершенствование броска мяча после ведения. | 2 |
| **24** Совершенствование тактики игры в нападении. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**выполнить упражнения на совершенствование техники ведения мяча в баскетболе;- выполнить упражнения на совершенствование техники передач мяча в баскетболе;- выполнить упражнения на совершенствование техники броска мяча после ведения;- выполнить упражнений на совершенствование техники штрафного броска. | **8** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – контроль игры в баскетбол** | **2** |  |
| **Всего:** | **248** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрено следующее помещение: спортивный зал ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский республиканский колледж культуры и искусств имени И.С. Палантая» (по договору)

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные электронные издания**

# 1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.: ил. – ISBN 978-5-09-028994-8

**3.2.2. Дополнительные источники**

1.Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Методы оценки** |
| ПРб 01 | оценка результатов выполнения практической работынаблюдение выполнения практических работ, зачета, дифференцированного зачета |
| ПРб 02  | оценка результатов выполнения практической работынаблюдение выполнения практических работ, зачета, дифференцированного зачета |
| ПРб 03 | оценка результатов выполнения практической работынаблюдение выполнения практических работ, зачета, дифференцированного зачета |
| ПРб 04 | оценка результатов выполнения практической работынаблюдение выполнения практических работ, зачета, дифференцированного зачета |
| ПРб 05 | оценка результатов выполнения практической работынаблюдение выполнения практических работ, зачета, дифференцированного зачета |