# МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, ПЕЧАТИ И ПО ДЕЛАМ

# НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

# «ЙОШКАР-ОЛИНСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06. Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

2021 г.

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4**  **10** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06. Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Учебная дисциплина ОД.01.06. Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 10 и ЛР.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК, ЛР | Умения | Знания |
| ОК 10  ЛР 7, 9 | - 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 общеразвивающих 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; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг | - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;  - основ формирования двигательных действий и развития физических качеств;  - способов закаливания организма и основные приемы самомассажа |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **144** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 140 |
| **Самостоятельная работа** | **144** |
| **Промежуточная аттестация****в форме зачета предусмотрена во втором семестре, дифференцированного зачета - в четвертом семестре** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | | **Коды ОК, ЛР** | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1 курс** | | | | | |
| **Введение.**  **Физическая культура в общекультурной**  **и профессиональной подготовке студентов** | **Содержание учебного материала** | **2** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| 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 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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. | **14** | |
| **Тема 2 Гимнастика** | **В том числе практических занятий** | **16** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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 высокой 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** | |
| **Тема 3 Лыжная подготовка** | **В том числе практических занятий** | **10** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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. | **10** | |
| **Тема 4. Виды спорта по выбору. Плавание.** | **В том числе практических занятий** | **10** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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. | **10** | |
| **Тема 5. Спортивные игры. Волейбол.** | **В том числе практических занятий** | **18** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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** | |  | |
| **2 курс** | |  | |  | |
| **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.** | **Содержание учебного материала** | **2** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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. | **14** | |
| **2 Гимнастика** | **В том числе практических занятий** | **16** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **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** | |
| **3. Лыжная подготовка** | **В том числе практических занятий** | **10** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **16** Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода. | 2 | |
| **17** Совершенствование способов преодоления спусков, неровностей, поворотов. | 2 | |
| **18** Совершенствование переходов с хода на ход. | 2 | |
| **19** Совершенствование техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой». | 2 | |
| **20** 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. | **10** | |
| **4. Виды спорта по выбору. Плавание.** | **В том числе практических занятий** | **10** | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **21** Совершенствование техники спортивного плавания «Барс» | 2 | |
| **22** Совершенствование техники спортивного плавания «Кроль на груди» | 2 | |
| **23** Совершенствование техники спортивного плавания «Кроль на спине». | 2 | |
| **24** Совершенствование техники спортивного плавания «Старт в спортивном плавании» | 2 | |
| **25** Совершенствование техники спортивного плавания «Повороты в спортивном плавании» | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** выполнить упражнений отработки техник выполнения спортивных способов плавания. | **10** | |
| **5 Спортивные игры. Баскетбол** | **В том числе практических занятий** |  | | ***ОК 10***  ***ЛР 7, 9*** | |
| **26** Совершенствование ведения мяча и передач мячи с отскоком от пола, одной рукой от плеча. |  | |
| **27** Совершенствование ведения мяча с изменением направления и передач мяча в движении |  | |
| **28** Совершенствование броска мяча после ведения. |  | |
| **29** Совершенствование тактики игры в нападении. |  | |
| **30** Совершенствование броска мяча в движении. |  | |
| **31** Контроль – бросок мяча после ведения, штрафной бросок. |  | |
| **32** Игра в баскетбол |  | |
| **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. | **10** | |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – контроль игры в баскетбол** | | | **2** | |  |
| **Всего:** | | | **288** | |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной 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   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | определяет значениефизической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | Оценка результатов беседы |
| знание основ формирования двигательных действий и развития физических качеств | называет основы формирования двигательных действий и развития физических качеств | Оценка результатов беседы |
| знание способов закаливания организма и основные приемы самомассажа | описывает способы закаливания организма и основные приемы самомассажа | Оценка результатов беседы |
| умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма | составляет комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  выполняет комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы  Оценка результатов выполнения практической работы |
| умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр | выполняет акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр | Оценка результатов выполнения практической работы |
| умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности | выполняет упражнения на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности | Оценка результатов выполнения практической работы |
| умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки | выполняет наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки | Оценка результатов выполнения практической и самостоятельной работы |
| умение соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов | Воспроизводит правила безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов | Оценка результатов беседы |
| умение осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта | осуществляет судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта | Оценка результатов выполнения практической работы |
| умение 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; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг | использует 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; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг | Оценка результатов беседы |