

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, ПЕЧАТИ И ПО ДЕЛАМ  
НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
«ЙОШКАР-ОЛИНСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ»

**ПРОГРАММА**  
**ОГСЭ.05. Физическая культура**  
**специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Йошкар-Ола  
2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **54.02.01 Дизайн (по отраслям) углубленной подготовки**

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище».

Разработчик:

Худорожков В.В., преподаватель первой квалификационной категории, ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище»

Рекомендована предметно-цикловой комиссией.  
Протокол заседания № 1 от 30 августа 2016 года.

© *ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище»*

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям) углубленной подготовки**.

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.05 Живопись (по видам) углубленной подготовки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь:*

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать:*

о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **228** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **114** часов;

внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося - **114** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>228</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
практические занятия	112
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>114</b>
<i>Итоговая аттестация в конце 5 – 7 семестров предусмотрена в форме зачета , в конце 8 семестра - дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
<b>3 курс</b>				
<b>5 семестр</b>			<b>64</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
	1.	<b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</i>		
<b>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	<b>2</b>
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м.	<b>2</b>	
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	<b>2</b>	
	3	Совершенствование техники метания гранаты.	<b>2</b>	
	4	Контроль – бег 100 м.	<b>2</b>	
	5	Контроль – прыжка в длину с разбега, метание гранаты.	<b>2</b>	
	6	Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м.	<b>2</b>	
	7	Контроль – бег 3000 м.	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка упражнений на развитие быстроты. Отработка техники метания гранаты. Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники эстафетного бега 4 x 100м. Отработка техники эстафетного бега 4 x 400м.		<b>16</b>		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). <b>Акробатика (атлетическая гимнастика).</b> Стойки на голове, лопатках, руках. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп		

	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	8 Совершенствование акробатической комбинации.	2	
	9 Совершенствование комбинации на брусках, 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	
<b>Тема 2.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	13 Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки	2	
	14 Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, для укрепления мышц живота. Составление и выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба. Совершенствование координации, укрепление мышц ног. Развитие скоростно-координационных качеств. Развитие гибкости и подвижности. Выполнение упражнений на развитие силы рук.	<b>16</b>	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>		<b>74</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Лыжный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 <b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	15 Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода.	2	
	16 Совершенствование способов преодоления спусков, неровностей, поворотов.	2	
	17 Совершенствование переходов с хода на ход.	2	
	18 Совершенствование техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой».	2	
<b>Тема 3.2. Элементы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>тактики лыжных гонок</b>	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	19	Прохождение дистанции различными способами до 8 км.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники одновременного одношажного хода. Отработка техники одновременного бесшажного хода. Отработка техники преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.		12		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			<b>34</b>	
<b>Тема 4.1. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14	2
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	<b>Практические занятия</b>			
	20	Совершенствование техники передачи и подачи мяча		2
	21	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками		2
	22	Совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину		2
	23	Совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе		2
	24	Совершенствование техники блокирования мяча		2
	25	Совершенствование тактики нападения в волейболе		2
	26	Совершенствование тактики защиты в волейболе		2
<b>Тема 4.2. Игра в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1	Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	27	Контроль – игра в волейбол		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений на совершенствование техники передачи и подачи мяча. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		16		



	Выполнение упражнений на совершенствование техники блокирования мяча. Выполнение упражнений на совершенствование тактики нападения. Выполнение упражнений на совершенствование тактики защиты		
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1. Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 <i>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</i> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	28 Совершенствование техники общеразвивающих и прикладных упражнений	2	
	29 Совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	30 Совершенствование техники опорных прыжков и вольных упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прикладных упражнений Выполнение акробатических упражнений Выполнение опорных прыжков Выполнение вольных упражнений	<b>8</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 3 курс</b>		<b>138</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>7 семестр</b>		<b>64</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</i>		
<b>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и		

		пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.		
		<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	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.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники метания гранаты. Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники эстафетного бега 4 x 100м. Отработка техники эстафетного бега 4 x 400м.	<b>16</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). <b>Акробатика (атлетическая гимнастика).</b> Стойки на голове, лопатках, руках. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.		
		<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	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	
<b>Тема 2.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	14	Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки	2	
	15	Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление, выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, укрепления мышц живота.	<b>16</b>	

	Составление и выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба. Совершенствование координации, укрепление мышц ног. Развитие скоростно-координационных качеств. Развитие гибкости и подвижности. Выполнение упражнений на развитие силы рук.		
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>
<b>8 семестр</b>			<b>26</b>
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.1. Техника игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>
	21	Совершенствование ведения мяча	2
	22	Совершенствование броска мяча после ведения.	2
	23	Совершенствование тактики игры в нападении.	2
	24	Совершенствование броска мяча в движении.	2
	25	Контроль – бросок мяча после ведения, штрафной бросок.	2
<b>Тема 3.2. Игра в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.	2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>
	26	Контроль – игра в баскетбол - <b>Дифференцированный зачет</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений на совершенствование техники ведения мяча в баскетболе. Выполнение упражнений на совершенствование техники передач мяча в баскетболе. Выполнение упражнений на совершенствование техники броска мяча после ведения. Выполнение упражнений на совершенствование техники штрафного броска.		<b>14</b>
<b>Всего 4 курс</b>			<b>90</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>228</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- эстафетные палочки, гранаты;
- оборудование для атлетических упражнений (гантели, гири, штанги тренировочные с комплектом отягощений, эластичный эспандер);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, скамейки);
- секундомеры, гимнастические маты.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

##### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура - М.: Академия, 2002
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. исп. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2009.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008
5. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2009.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: учебное пособие/ В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Физическая культура в режиме для студента: Методические рекомендации-. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Режим доступа: [http:// sport. minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Должен знать:</i>	
о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
основы здорового образа жизни.	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
<i>должен уметь:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>

#### **Разработчик:**

ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище», преподаватель первой квалификационной категории, Худорожков Владимир Викторович

#### **Рецензенты:**

ГБПОУ Республики Марий Эл «Республиканский колледж культуры и искусств имени И.С. Палантая», преподаватель высшей квалификационной категории, Казанкина Алевтина Анатольевна

ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище», заместитель директора по учебной работе, Барабина Наталья Михайловна