

**Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский музыкальный колледж имени А.Ф. Мурова»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ НСО  
НМК им. А.Ф. МУРОВА

\_\_\_\_\_ / В.И. Анохин

02 сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальностям СПО**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство**

**53.02.04 Вокальное искусство**

**53.02.05 Сольное и хоровое народное пение**

**53.02.06 Хоровое дирижирование**

**53.02.07 Теория музыки**

**53.02.02 Музыкальное искусство эстрады**

Программа углубленной подготовки

Форма обучения – очная

**Новосибирск 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

Относятся к укрупненной группе специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство.

Организация-разработчик: ГАПОУ НСО НМК им. А.Ф. Мурова.

Разработчики:

Осиян Е.В. – нач. методического отдела

Гусева И.С. – /нач. методического отдела до 2021-2022 уч.г./

Елецкая О.А. – зав. ПЦК Общегуманитарные дисциплины, преподаватель

Преподаватели ПЦК Общегуманитарные дисциплины:

Ершуков В.В.

Кирсанова А.А.

---

---

---

---

---

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена ПЦК Общегуманитарные дисциплины  
Протокол № 43 от 27.06.2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>       | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>10</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b> |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

### уметь:

**У-1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**У-2** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма<sup>1</sup>;

**У-3** выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

**У-4** осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

### знать:

**З-1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З-2** основы здорового образа жизни.

В процессе учебной деятельности по дисциплине формируются общие компетенции<sup>2</sup>. Уровень освоения компетенций проверяется в процессе наблюдения преподавателей за учебной деятельностью студента (при освоении профессионального цикла образовательной программы).

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часа;

самостоятельной работы обучающегося 142 часа.

---

<sup>1</sup> Курсивом отмечены требования, введенные Колледжем самостоятельно.

<sup>2</sup> 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, эффективно общаться с коллегами, руководством;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

по специальности 53.02.07 Теория музыки дополнительно:

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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>            | 284                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 142                |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия                                    | 92                 |
| контрольные работы                                      | 14                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 142                |
| в том числе:  |                    |
| домашние задания  | 142                |
| Итоговая аттестация в форме зачета.                     |                    |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1<br/>Теоретические основы формирования физической культуры личности</b> |   | <b>70</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>     | Содержание учебного материала   | 8           |                  |
|  | 1 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.<br>2 Сущность и ценности физической культуры.<br>3 Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>4 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br>5 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека   |             | 2                |
|  | Практические занятия: Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.   | 8           |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. Написание эссе «Моё отношение к физической культуре и спорту». Написание реферата по теме «История спорта».   | 10          |                  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Здоровый образ жизни</b>  | Содержание учебного материала   | 8           |                  |
|  | 1 Основы здорового образа жизни.<br>2 Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.<br>3 Правила здоровьесберегающего поведения. Понятие «Режим дня». Режим дня студента.<br>4 Значение утренней гимнастики, закаливания и прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья.<br>5 Значение подвижных игр и занятий спортом для укрепления здоровья.<br>6 Развитие основных систем организма.<br>7 Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. |             | 2,3              |
|  | Практические занятия: Выполнение приёмов страховки и само страховки в процессе занятий физическими упражнениями. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Подвижные игры. Выполнение упражнений для укрепления основных систем организма.  | 12          |                  |
|  | Контрольные работы: выполнить тест на тему «Здоровый образ жизни». Зачет.   | 4<br>(2+2)  |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. Составление режима дня.   | 20          |                  |

|  |  |  |            |   |
|--|--|--|------------|---|
|  | Составление сообщения и создание презентации по теме «Подвижные игры» или «Виды спорта» (по выбору)  |  |            |   |
| <b>Раздел 2<br/>Учебно-практические<br/>основы формирования<br/>физической культуры<br/>личности</b> |  |  | <b>144</b> |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Общая физическая<br/>подготовка</b>   | Содержание учебного материала  |  | 2          |   |
|  | 1  | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.   |            | 2 |
|  | 2  | Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.                                  |            |   |
|  | 3  | Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации. |            |   |
| 4  | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.  |  |            |   |
|  | Практические занятия: Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |  | 14         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  |  | 20         |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Лёгкая атлетика</b>   | Содержание учебного материала  |  | 4          |   |
|  | 1  | Лёгкая атлетика как компонент физкультурной деятельности.  |            |   |
|  | 2  | Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.                            |            |   |
|  | 3  | Виды бега.   |            |   |
| 4  | Виды прыжков.  |  |            |   |
| 5  | Виды метаний.  |  |            |   |
|  | Практические занятия: Выполнение приёмов страховки и само страховки в процессе занятий лёгкой атлетикой. Подбор и графическое изображение элементов физических упражнений. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прыжковых упражнений. Выполнение упражнений в метании.  |  | 10         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. Графическое изображение элементов физических упражнений (по заданию). Составление сообщения и создание презентации по теме (тема по выбору).   |  | 20         |   |
| <b>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры</b>   | Содержание учебного материала  |  | 2          |   |
|  | 1  | Спортивные игры как компонент физкультурной деятельности.  |            |   |
|  | 2  | Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.                            |            |   |
|  | 3  | Виды спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.  |            |   |
| 4  | Соревновательные мероприятия.  |  |            |   |
|  | Практические занятия: Выполнение приёмов страховки и само страховки в спортивных играх. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в волейбол. Учебная игра в футбол. Осуществлять судейство соревнований по одному  |  | 12         |   |

|  |   |            |  |
|--|---|------------|--|
|  | из программных видов спорта.  |            |  |
|  | Контрольные работы: Техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении); техника игры в волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1,6,5; передача мяча двумя руками сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену); контрольные игры.   | 6<br>(4+2) |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность.   | 22         |  |
| <b>Тема 2.4.<br/>Аэробика (девушки).<br/>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>                     | Содержание учебного материала   | 2          |  |
|  | 1 Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.<br>2 Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.<br>3 Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы   |            |  |
|  | Практические занятия: Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Выполнение упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Выполнение композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексов упражнений на растяжение и напряжение мышц. Выполнение упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр. | 8          |  |
|  | Контрольные работы:<br>Проверка уровня физической подготовленности. Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; в висе поднимание ног до касания перекладины); девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. Контроль развития координации движений. Зачет.  | 6<br>(4+2) |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. Графическое изображение элементов физических упражнений (по заданию). Составление сообщения и создание презентации по теме (тема по выбору).  | 16         |  |
| <b>Раздел 3<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |   | <b>70</b>  |  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</b> | Содержание учебного материала   | 6          |  |
|  | 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.<br>2 Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.<br>3 Место ППФП в системе физического воспитания студентов.<br>4 Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.<br>Комплекс дыхательной гимнастики.<br>Комплекс на выработку и поддержание правильной осанки.<br>Комплекс упражнений для глаз.   |            |  |
|  | Практические занятия: Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на  | 10         |  |

|   |  |            |  |
|---|--|------------|--|
|   | <p>совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта.</p> |            |  |
|   | Контрольные работы: выполнение комплекса упражнений на оценку.   | 2          |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.   | 16         |  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Профилактика профессиональных рисков, обусловленных спецификой труда</b> | Содержание учебного материала  | 4          |  |
|   | 1   Методика подбора средств ППФП.<br>2   Организация, формы и средства ППФП студентов в колледже.<br>3   Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.   |            |  |
|   | Практические занятия: Выполнение различных упражнений укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения на расслабление мышц; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.   | 10         |  |
|   | Контрольные работы: выполнение комплекса упражнений на оценку<br>Зачет.  | 4<br>(2+2) |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. Принимать участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях колледжа.   | 18         |  |
|   | <b>Всего:</b>  | <b>284</b> |  |

**Примечание.** Физическая культура – практикоориентированная дисциплина, представляющая собой учебно-тренировочный комплекс, призванный обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся, сформировать навыки поддержания физического здоровья.

Программа дисциплины структурирована по разделам, отражающим последовательность изучаемых тем в соответствии с требованиями ФГОС СПО, однако в реальной учебной работе многие темы и практические задания изучаются не последовательно, а выполняются на протяжении всего учебного года (4 семестра по учебному плану), многократно повторяясь, что обеспечивает постепенное всестороннее освоение обучающимися всех необходимых знаний и умений, а также формирование устойчивых профессиональных навыков в рамках данной дисциплины. Поэтому содержание занятий в каждом семестре суммирует содержание разных тем, представленных в программе, в результате чего учебный материал разных семестров становится близким по содержанию и практическому наполнению.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

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

- спортивная площадка 8,5\*17 м. с разметкой для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон;
- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования (шведская стенка, баскетбольные щиты, перекладина, брусья);
- комплект для занятий по общей физической подготовке (степперы, скакалки, эспандеры, гантели различных весов, утяжелители, гимнастические коврики);
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- учебные пособия.

##### **Технические средства обучения:**

- комплект радиотехники для музыкального сопровождения занятий.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 17-е изд., стер. – М.: Академия, 2017. – 175, [1] с.

##### **Дополнительные источники**

1. Курпан, Ю.И. Оставайся изящной [Текст] / Ю.И. Курпан . - Москва, 1991 . - 64 с..
2. Сотникова, М. П. Бег для здоровья [Текст] / М. П. Сотникова . - М., 1984 . - 32 с.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура (учебно-методический комплекс) [Электронный ресурс]: Код доступа: <https://www.rea.ru>
2. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [Электронный ресурс]: Код доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2459#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2459#journal_name)
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка [Электронный ресурс]: Код доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)
4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: Код доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных рекомендаций преподавателя.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                            |
|---|---|
| <b>У-1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  | Зачет, контрольная работа;<br>Наблюдение на практических занятиях,<br>практическая проверка |
| <b>У-2</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма |   |
| <b>У-3</b> выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр       |   |
| <b>У-4</b> осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта   |   |
| <b>З-1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                   | Собеседование, опрос  |
| <b>З-2</b> основы здорового образа жизни  | Зачет;<br>Собеседование, опрос  |