

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

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

_____ / В.И. Анохин

01 сентября 2023 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 2023

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 №40 от 31.05.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 организма¹;

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 компетенции². 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.

¹ Курсивом отмечены требования, введенные Колледжем самостоятельно.

² 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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 284 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 142 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 92 |
| контрольные работы | 14 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 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 |
| Раздел 1 Теоретические основы формирования физической культуры личности | | 70 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая 2 подготовка и подготовленность, самовоспитание. 3 Сущность и ценности физической культуры. 4 Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 5 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 6 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 | |
| | | | |
| Тема 1.2. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1 Основы здорового образа жизни. 2 Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. 3 Правила здоровьесберегающего поведения. Понятие «Режим дня». Режим дня студента. 4 Значение утренней гимнастики, закаливания и прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья. 5 Значение подвижных игр и занятий спортом для укрепления здоровья. 6 Развитие основных систем организма. 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 самостраховки 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 (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) | | | |
| Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | 144 | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 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. | | |
| | 5 | 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 | |
| Тема 2.2. Лёгкая атлетика | 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 | |
| Тема 2.3. Спортивные игры | 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 из программных видов спорта. | 12 | |
| | 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 (4+2) | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. | 22 | |
| Тема 2.4. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1 Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. 2 Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. 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: 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 (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 | |
| | | | |
| Раздел 3 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 70 | |
| Тема 3.1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. 2 Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. 3 Место ППФП в системе физического воспитания студентов. 4 Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Комплекс дыхательной гимнастики. Комплекс на выработку и поддержание правильной осанки. | | |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| | Комплекс упражнений для глаз. | | |
| | Практические занятия: Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на 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. | 10 | |
| | 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 | |
| Тема 3.2. Профилактика профессиональных рисков, обусловленных спецификой труда | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1 Методика подбора средств ППФП. 2 Организация, формы и средства ППФП студентов в колледже. 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 Зачет. | 4 (2+2) | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. Принимать участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях колледжа. | 18 | |
| | Всего: | 284 | |

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
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка [Электронный ресурс]: Код доступа: 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

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.

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