

**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

01 сентября 2020 г.

*Редакция 01.09.2022*

**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 2020**

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:

Гусева И.С. – нач. методического отдела

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

Преподаватели ПЦК Общегуманитарные дисциплины:

Ершуков В.В.

Кирсанова А.А.

---

---

---

---

---

Примерная программа учебной дисциплины одобрена ПЦК Общегуманитарные дисциплины  
Протокол №32 от 01.09.2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</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 288 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося 144 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 Теоретические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	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	
<b>Тема 1.2. Здоровый образ жизни</b>	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 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.	14	
	Контрольные работы: выполнить тест на тему «Здоровый образ жизни».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность. Составление режима дня. Составление сообщения и создание презентации по теме «Подвижные игры» или «Виды спорта» (по выбору)	20	

<b>Раздел 2</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>144</b>											
<b>Тема 2.1.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	2											
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="495 309 539 333">1</td> <td data-bbox="539 309 1816 336">Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 336 539 360">2</td> <td data-bbox="539 336 1816 363">Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 363 539 387">3</td> <td data-bbox="539 363 1816 419">Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 419 539 443">4</td> <td data-bbox="539 419 1816 491">Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 443 539 467">5</td> <td data-bbox="539 443 1816 491"></td> </tr> </table>	1	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	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			2
	1	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.											
	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													
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.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	4											
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="495 807 539 831">1</td> <td data-bbox="539 807 1816 834">Лёгкая атлетика как компонент физкультурной деятельности.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 834 539 858">2</td> <td data-bbox="539 834 1816 861">Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 861 539 885">3</td> <td data-bbox="539 861 1816 888">Виды бега.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 888 539 912">4</td> <td data-bbox="539 888 1816 916">Виды прыжков.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 916 539 940">5</td> <td data-bbox="539 916 1816 943">Виды метаний.</td> </tr> </table>	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.		
	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.</b> <b>Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала	2											
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="495 1206 539 1230">1</td> <td data-bbox="539 1206 1816 1233">Спортивные игры как компонент физкультурной деятельности.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1233 539 1257">2</td> <td data-bbox="539 1233 1816 1260">Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1260 539 1284">3</td> <td data-bbox="539 1260 1816 1295">Виды спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1295 539 1319">4</td> <td data-bbox="539 1295 1816 1329">Соревновательные мероприятия.</td> </tr> </table>	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.				
	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.	14												

	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.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная физкультурная деятельность.	22	
<b>Тема 2.4. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	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.	10	
	Контрольные работы: Проверка уровня физической подготовленности. Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; в виси 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.	4	
	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 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 3.1. 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. 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.	10	



	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.		
	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. Профилактика профессиональных рисков, обусловленных спецификой труда</b>	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.	12	
	Контрольные работы: выполнение комплекса упражнений на оценку	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 (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>У-1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачет, контрольная работа; Наблюдение на практических занятиях, 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; Собеседование, опрос