

Комитет по культуре Санкт-Петербурга СПб ГБПОУ
«Санкт-Петербургское музыкальное училище им. М.П. Мусоргского»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом училища
Протокол №45 от 29.08.2025

ПРИНЯТО:

Общим собранием
Протокол №9 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское
музыкальное училище им. М.П.
Мусоргского»
Гирина А.С.
Приказ №563-КУ
От «29» августа 2025 года



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

Специальности:

- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение**
- 53.02.07 Теория музыки по программе углубленной подготовки**
- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)**
- 53.02.04 Вокальное искусство**
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство**

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.07 Теория музыки по программе углубленной подготовки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

Нормативную правовую базу разработки ППССЗ составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации: «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1390, зарегистрированный Минюстом России 27.11.2014 №34957;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 сентября 2014 г. № 667н «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 ноября 2014 г., регистрационный № 34779), с изменениями, внесенными приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 9 марта 2017 г. № 254н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 марта 2017 г., регистрационный № 46168);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.07.2024г № 464 «О внесении изменений в ФГОС СПО» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ (№ 79088 от 09.08.2024г.);
- Нормативно-методические документы Минпросвещения РФ;
- Устав СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское музыкальное училище им. М.П. Мусоргского» (далее Училище);
- Локальные нормативные акты Училища.

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское музыкальное училище имени М. П. Мусоргского»

Разработчики:

Баженова А.С., Онищук Н.И., преподаватели физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании ПЦК по общеобразовательным дисциплинам
Протокол №1 от 31 08 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии: Туровцева О.Д.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.07 Теория музыки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.
ОГСЭ.05 Физическая культура.

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

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личности, социальном и профессиональном развитии специалистов.
- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов.
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
- Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
- Воспитание у студентов постоянного интереса и стойкой привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Совершенствование и повышение спортивного мастерства студентов-разрядников.

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.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции

| Код | Наименование формируемой компетенции |
|------------|--|
| OK 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| OK 3. | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| OK 4. | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| OK 5. | Использовать информационно — коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. |
| OK 6. | Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством. |
| OK 8. | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| OK 9 | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности |
| OK 10 | Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. |

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося -284 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 142 часа;
самостоятельной работы обучающегося -142 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 284 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 142 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 134 |
| теоретические занятия | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 142 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над разработкой комплексов упражнений | 80 |
| подготовка реферата (презентации) на заданную тему. | 62 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, контрольная работа. | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | <p>Теоретические занятия. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Первая помощь при травмах на уроках физкультуры. «Основы физической спортивной подготовки». «Спорт в физической культуре студентов, массовый спорт, спорт высших достижений». «Профессионально-прикладная физическая подготовка». «Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом». Самостоятельная работа студентов: Подготовка докладов. Изучение литературы и Интернет-ресурсов о методике самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для музыкантов. Изучение литературы и Интернет-ресурсов о методике проведения произвольной гимнастики в заданных условиях.</p> | 8 10 | 2 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика. | | 16 | |
| Тема 1.1. Бег. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Кроссовая подготовка.</p> <p>Самостоятельная работа студентов: составить комплекс упражнений для развития выносливости; происхождение слова «стадион ». Кроссовый бег.</p> | 16 6 | 2, 3 |
| Раздел 2. Баскетбол. | | 20 | |
| | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Техника передвижений и остановок (ведение мяча); Техника ловли и передачи мяча (передача мяча различными способами); Техника игры в защите и нападении (игра на 1 кольцо), различные тактические комбинации; Техника бросков со средней и дальней дистанции.</p> <p>Зачет: оценка штрафных бросков.</p> <p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Выполнение утренней гимнастики;</p> <p>Составить комплекс упражнений для развития координации;</p> <p>Изучение литературы и интернет ресурсов о передвижениях, способах защиты и нападении (финтах) в</p> | 14 | |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| | баскетболе. | | |
| Раздел 3. Гимнастика. | | 24 | |
| Тема 3.1. Акробатика. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Строевые упражнения. акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. «Ласточка ».</p> <p>Самостоятельная работа студентов: современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений – в форме доклада (пилатес, йога, аэробика и др.); составить комплекс общеразвивающих упражнений.</p> | 8 | 2 |
| Тема 3.2 ОФП и ППФП. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Общая физическая подготовка музыкантов. Комплексы упражнений на верхний плечевой пояс (в т. ч. подтягивание, отжимание от пола), силу мышц брюшного пресса, ног, выносливость (в т.ч. прыжки со скакалкой). Зачет: отжимания от пола за 30 сек., подтягивание (юноши). поднимание туловища из и. п. лёжа на спине за 30 сек. (девушки). профессионально — прикладная физическая подготовка студентов — музыкантов. Комплексы упражнений для развития статической силы мышц туловища; упражнения для развития ловкости рук и пальцев.</p> <p>Самостоятельная работа студентов: Изучение литературы и интернет ресурсов об общей и специальной физической подготовке. Изучение литературы и интернет ресурсов о методике индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. Изучение литературы и интернет ресурсов о методах контроля за функциональным состоянием организма. Составить комплекс упражнений для развития статической силы мышц туловища;</p> | 16 22 | 2 |

| | | | |
|--|--|--|------|
| Тема 4.3 Оздоровительная гимнастика | <p>Комплексы оздоровительных упражнений различной направленности: упражнения у гимнастической стенки, партерная гимнастика, гимнастика с предметами, гимнастика пловца, выполняется в подготовительной части занятий по гимнастике.</p> <p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Изучение литературы и интернет ресурсов о методике релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом (подготовительная и специальная группа).</p> <p>Выполнение рефератов, презентаций (по желанию) на темы: Оздоровительные виды гимнастики, оздоровительное плавание, спортивные способы плавания и т.д.</p> <p>Изучение литературы и интернет ресурсов о методике оценки и коррекции телосложения. (подготовительная и специальная группа).</p> <p>Изучение литературы и Интернет-ресурсов о методике составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.</p> <p>Составить комплекс утренней гимнастики;</p> <p>Составить комплекс упражнений на осанку;</p> <p>Составить комплекс упражнений для реабилитации и профилактики своего заболевания (спец. мед. группа) и т.д.</p> | 32 | 2 |
| Раздел 5. Плавание. | | 74 | |
| | <p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;</p> <p>Комплексное плавание;</p> <p>Прикладное плавание.</p> <p>Включая: упражнения по освоению с водой, дыхательные упражнения, скольжение (на груди, на спине), скольжение под водой с задержкой дыхания, прыжки в воду с тумбочки, техника старта с тумбочки, техника выполнения поворотов различных способов плавания.</p> <p>Ныряние в глубину;</p> <p>Зачет 50м. на технику плавания;</p> <p>Зачет 50м. на время.</p> <p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Основы здорового образа жизни. Закаливающие процедуры;</p> <p>составить комплекс упражнений для физкультминутки.</p> <p>Изучение литературы и интернет ресурсов модели техники способа плавания кроль на груди и кроль на спине (создание представления о работе ног и рук под водой).</p> <p>Изучение литературы и интернет ресурсов модели техники способа плавания брасс, баттерфляй (создание представления о работе ног и рук под водой).</p> <p>Выполнение рефератов, презентаций (по желанию) на темы: массовый спорт и спорт высших достижений (отдельный вид на выбор), спортивные способы плавания.</p> <p>Изучение литературы и интернет ресурсов о простейших методах оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> | 34 36 4 2 6 6 54 | 2, 3 |
| | | | |
| | Всего: | 284 | |

2.3 Теоретический раздел учебной дисциплины Физическая культура.

Темы рефератов по теоретическому курсу дисциплины «Физическая культура» для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки (III, IV курс).

- 1) Способы плавания. (Перечислить и описать спортивные способы плавания, понятие прикладного плавания, польза оздоровительного плавания).
- 2) Физические качества и их развитие. (Перечислить и описать каждое качество, приложить комплекс упражнений на развитие любого качества).
- 3) Понятие о спортивной тренировке. (Цели, задачи и средства, польза кардиотренировки).
- 4) Профессионально-прикладная физическая подготовка. (Назначение и задачи ППФП, построение и основы методики ППФП).
- 5) Интенсивность физических нагрузок. (Основные понятия, описать способы контроля и регулирования физической нагрузки).
- 6) Принципы построения силовых тренировок. (Приложить комплекс упражнений).
- 7) Общие характеристики методов диагностики организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 8) Методы самоконтроля. (Тесты для оценки физического развития).
- 9) Оценка состояния здоровья. (Тесты, показатели здоровья, дневник самоконтроля).
- 10) Техника плавания способом брасс. (Старт, поворот, основные ошибки и способы их исправления).
- 11) Техника плавания способом кроль на груди. (Старт, поворот, основные ошибки и способы их исправления).
- 12) Техника плавания способом кроль на спине. (Старт, поворот, основные ошибки и способы их исправления).
- 13) Техника плавания способом баттерфляй. (Старт, поворот, основные ошибки и способы их исправления).
- 14) Плавание – как средство коррекции осанки.
- 15) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
- 16) Гимнастика для спины. (Виды, особенности, приложить комплекс упражнений).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для решения основных задач по физической культуре, учитывая особенности труда студентов музыкально-исполнительского профиля, музыкальное училище имени М.П. Мусоргского арендует комплексные спортивные площадки - плавательный бассейн, спортивный зал, легкоатлетические дорожки с элементами препятствий физкультурно-оздоровительного центра Дирекции социальной сферы – структурного подразделения Октябрьской железной дороги – филиала ОАО «РЖД».

Общая площадь

- 3593 кв. м.

В том числе:

| | |
|---|----------------------------------|
| Спортивный зал | -521 кв. м. |
| Разминочный зал | -134 кв.м. |
| Тренажерный зал | - 54 кв. м. |
| Бассейн 25м. | -517 кв. м. |
| Раздевальные помещения (по 200 шкафчиков) | -муж. 42 кв.м. -жен. 47 кв.м. |
| Душевые помещения (по 11 рожков) | -муж. 30 кв.м -жен. 30 кв.м |
| Беговые дорожки стадиона 5шт | -350м |

Имеется в наличии:

Столы для настольного тенниса

-2шт.

Тренажеры

-10 видов

Наборные гантели

-5 пар

Штанга

-1 шт.

Блины к штанге

-10 шт.

Гимнастическая скамья

-6 шт.

Сетка волейбольная

-1 шт.

Кольца баскетбольные

-2шт.

Плавательные доски

-50 шт.

Гимнастические маты

-20 шт.

Шведская стенка

-20 секций

Мячи волейбольные
- 20 шт.
Мячи баскетбольные
- 25 шт.
Скакалки
- 25 шт.
Ракетки для бадминтона
- 16 шт.
Воланы для бадминтона
- 18 шт.
Секундомеры
- 2шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Баженова А.С. Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура для студентов музыкальных училищ». – 2019.

Дополнительные источники и Интернет-ресурсы:

- 1) Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minst.m.gov.ru>.
- 2) Федеральный портал «Российское образование»:
 - a. Web: <http://www.edu.ru>.
- 3) Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 4) Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
- 5) Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Наблюдение за деятельностью обучаемых в течение учебного процесса.</p> <p>Текущий контроль в форме оценки текущей успеваемости.</p> <p>Контрольные нормативы.</p> <p>Зачёты по разделам.</p> <p>Анализ результатов самостоятельной работы обучаемых.</p> |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p> | |