

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.К.ЩЕДРИНА»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Тольяттинский  
музыкальный колледж  
им. Р.К. Щедрина»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Берковская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Вид: Хореографическое творчество

(углубленная подготовка)

Тольятти  
2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_  
(подпись) Е.Б. Кочетова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), утвержденного приказом Министерства образования и науки от 28.10.2014 г. № 1382, обязательного при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Разработчики:

Муругова Е.А., преподаватель

Фирсова А.В., методист первой квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Самарское областное училище культуры и искусств» по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) Вид: Хореографическое творчество, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в цикл гуманитарных, социально-экономических дисциплин.

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения 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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) Вид: Хореографическое творчество.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 322 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 161 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 161 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>322</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>161</b>
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	161
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>161</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачётов</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, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
I Раздел. Физическое воспитание в подготовке хореографа.			404	
Тема 1.1. Профессионально-оздоровительная направленность физической культуры.	Содержание учебного материала		52	1
	1	Влияние физических упражнений на организм учащегося. Задачи профессиональной двигательной подготовки, средства и методы физического воспитания.		
	Практические занятия №1-26		26	
	1	Освоение задач профессиональной двигательной подготовки, средств и методов физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работать с дополнительным теоретическим материалом.		26	
Тема 1.2. Физиологические основы физкультуры (начало)	Содержание учебного материала		11	2
	1	Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Опорно-двигательный аппарат. Общая и специальная пластическая подготовка. Мышечная система. Кувырки вперед и назад. Стретчинг.		
	Практические занятия №26-31		5	
	1	Освоение основ саморегуляции и саморазвития организма. Выполнение упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. Овладение общей и специальной пластической подготовкой. Выполнение кувырков вперед и назад. Освоение техники стретчинга.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работать с дополнительным теоретическим материалом.		6	
Дифференцированный зачет			1	
Тема 1.2. Физиологические основы физкультуры (продолжение)	Содержание учебного материала		52	2
	1	Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Опорно-двигательный аппарат. Общая и специальная пластическая подготовка. Мышечная система. Кувырки вперед и назад. Стретчинг.		
	Практические занятия №32-57		26	
	Освоение основ саморегуляции и саморазвития организма. Выполнение упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. Овладение общей и специальной пластической подготовкой. Выполнение кувырков вперед и назад. Освоение техники стретчинга.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Работать с дополнительным теоретическим материалом.		26	
Тема 1.3. Физические способности человека. Техника двигательных упражнений (начало)	Содержание учебного материала.		35	2
	1	Занятия и комплекс упражнений на формирование осанки. Процесс развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Комплекс упражнений для осанки. Упражнения на развитие выворотности. Упражнения на определенные группы мышц. Упражнения на развитие шага. Упражнения повышающие жизненный тонус. Упражнения на развитие прыжка. Упражнения на развитие координации. Сложные по координации двигательные действия. Упражнения сложные по структуре двигательных действий. Аэробные упражнения. Основные элементы акробатики: махи, подскоки. Упражнения на силу, выносливость. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие устойчивости. Дыхание как метод саморегуляции. Коррекционные основы самомассажа. Упражнения для регуляции ритма дыхания. Упражнения с энергичным выдохом. Упражнения для мышц живота.		

	Практические занятия №58-74		17	
	1	Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки. Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Выполнение упражнений на развитие выворотности. Выполнение упражнений на определенные группы мышц Выполнение упражнений на развитие шага. Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус. Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений. Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Освоение коррекционных основ самомассажа. Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания Выполнение упражнений с энергичным выдохом. Выполнение упражнений для мышц живота.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работать с дополнительным теоретическим материалом.		18	
Дифференцированный зачет			1	
Тема 1.3. Физические способности человека. Техника двигательных упражнений (продолжение)	Содержание учебного материала.		63	2
	1	Занятия и комплекс упражнений на формирование осанки. Процесс развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Комплекс упражнений для осанки. Упражнения на развитие выворотности. Упражнения на определенные группы мышц Упражнения на развитие шага. Упражнения повышающие жизненный тонус. Упражнения на развитие прыжка. Упражнения на развитие координации. Сложные по координации двигательные действия. Упражнения сложные по структуре двигательных действий. Аэробные упражнения. Основные элементы акробатики: махи, подскоки. Упражнения на силу, выносливость. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие устойчивости. Дыхание как метод саморегуляции. Коррекционные основы самомассажа. Упражнения для регуляции ритма дыхания Упражнения с энергичным выдохом. Упражнения для мышц живота.		
	Практические занятия №75-105		31	
	1	Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки. Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Выполнение упражнений на развитие выворотности. Выполнение упражнений на определенные группы мышц Выполнение упражнений на развитие шага. Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус. Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений. Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость.		

		Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Освоение коррекционных основ самомассажа. Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания Выполнение упражнений с энергичным выдохом. Выполнение упражнений для мышц живота.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работать с дополнительным теоретическим материалом.	32	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 1.3.</b> Физические способности человека. Техника двигательных упражнений (продолжение)	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>63</b>	2
	1	Занятия и комплекс упражнений на формирование осанки. Процесс развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Комплекс упражнений для осанки. Упражнения на развитие выворотности. Упражнения на определенные группы мышц Упражнения на развитие шага. Упражнения повышающие жизненный тонус. Упражнения на развитие прыжка. Упражнения на развитие координации. Сложные по координации двигательные действия. Упражнения сложные по структуре двигательных действий. Аэробные упражнения. Основные элементы акробатики: махи, подскоки. Упражнения на силу, выносливость. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие устойчивости. Дыхание как метод саморегуляции. Коррекционные основы самомассажа. Упражнения для регуляции ритма дыхания Упражнения с энергичным выдохом. Упражнения для мышц живота.		
	<b>Практические занятия №106-136</b>		31	
	1	Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки. Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Выполнение упражнений на развитие выворотности. Выполнение упражнений на определенные группы мышц Выполнение упражнений на развитие шага. Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус. Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений. Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Освоение коррекционных основ самомассажа. Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания Выполнение упражнений с энергичным выдохом. Выполнение упражнений для мышц живота.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работать с дополнительным теоретическим материалом.	32	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 1.3.</b> Физические способности человека. Техника двигательных	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>60</b>	2
	1	Занятия и комплекс упражнений на формирование осанки. Процесс развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Комплекс упражнений для осанки. Упражнения на развитие выворотности. Упражнения на определенные группы мышц Упражнения на развитие шага. Упражнения повышающие жизненный тонус.		

упражнений (продолжение)		Упражнения на развитие прыжка. Упражнения на развитие координации. Сложные по координации двигательные действия. Упражнения сложные по структуре двигательных действий. Аэробные упражнения. Основные элементы акробатики: махи, подскоки. Упражнения на силу, выносливость. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие устойчивости. Дыхание как метод саморегуляции. Коррекционные основы самомассажа. Упражнения для регуляции ритма дыхания Упражнения с энергичным выдохом. Упражнения для мышц живота.		
	<b>Практические занятия №137-166</b>		30	
	1	Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки. Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Выполнение упражнений на развитие выворотности. Выполнение упражнений на определенные группы мышц Выполнение упражнений на развитие шага. Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус. Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений. Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Освоение коррекционных основ самомассажа. Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания Выполнение упражнений с энергичным выдохом. Выполнение упражнений для мышц живота.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работать с дополнительным теоретическим материалом.		30	
Тема 1.4. Охрана здоровья (начало)	<b>Содержание учебного материала.</b>		3	2
	1	Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Профилактика травматизма на занятиях физкультуры. Регулирование силовой нагрузки.		
	<b>Практическое занятие №167</b>		1	
	1	Освоение техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физкультуры. Регулирование силовой нагрузки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работать с дополнительным материалом, подготовиться к докладу.		2	
<b>Дифференцированный зачет</b>			1	
Тема 1.4. Охрана здоровья (продолжение)	<b>Содержание учебного материала.</b>		30	2
	1	Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Профилактика травматизма на занятиях физкультуры. Регулирование силовой нагрузки.		
	<b>Практические занятия №168-182</b>		15	
	1	Освоение техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физкультуры. Регулирование силовой нагрузки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работать с дополнительным материалом, подготовиться к докладу.		15	
Тема 1.5. Основы гимнастики	<b>Содержание учебного материала.</b>		29	2
	1	Методика определения функциональных возможностей организма. Методика исследования высшей нервной системы. Ритмическая гимнастика.		
	<b>Практические занятия №183-196</b>		14	
	1	Овладение методики определения функциональных возможностей организма.		

	Овладение методики исследования высшей нервной системы. Выполнение ритмической гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работать с дополнительным теоретическим материалом.	15	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>404</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- спортивные снаряды;
- спортивное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаев А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений нач. и сред. проф. образования.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев.- М.: Издательский центр «Академия», 2017.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Издательский центр «Академия», 2011.
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М. Издательский центр «Академия», 2012.
3. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014.

##### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Национальная электронная библиотека. Форма доступа: <https://нэб.рф>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, внеаудиторной самостоятельной работы; разработки фрагментов занятий; выполнения базовых элементов партерной гимнастики, силовой гимнастики; самостоятельного проведения студентами фрагмента занятий, практического показа; составления комплексов упражнений; подготовки сообщений.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"><li>- составление комплексов упражнений;</li><li>- разработка фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использованных средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li><li>- техника исполнения двигательных действий (бег, прыжки на месте, в продвижении, в повороте);</li><li>- выполнение базовых элементов партерной гимнастики;</li><li>- выполнение базовых элементов силовой гимнастики;</li><li>- самостоятельное проведение студентов фрагмента занятий, с решением задачи по развитию профессиональных данных.</li></ul>
Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	<ul style="list-style-type: none"><li>- практический показ, техника безопасности</li></ul>
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<ul style="list-style-type: none"><li>-составление комплексов упражнений на развитии: гибкости, танцевального шага, выворотности, подъема, прыжков.</li><li>-составление комплекса упражнений на развитие координации движений, ловкости, выносливости.</li></ul>
Основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>внеаудиторная самостоятельная работа</li><li>- подготовка сообщений</li></ul>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Количес т во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируем ых компетенци й</b>
1.	Тема 1.1. Профессионально- оздоровительная направленность физической культуры.	20	Разбор конкретных ситуаций, мозговой штурм  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	ОК2, ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
2.	Тема 1.2. Физиологические основы физкультуры	30	Разбор конкретных ситуаций.  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	ОК2, ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
3.	Тема 1.3. Физические способности человека. Техника двигательных упражнений	82	Разбор конкретных ситуаций.  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	ОК2, ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
4.	Тема 1.4. Охрана здоровья	12	Разбор конкретных ситуаций.  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	ОК2, ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
5.	Тема 1.5. Основы гимнастики	10	Разбор конкретных ситуаций.  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	ОК2, ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 8