

**Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Российская академия музыки имени Гнесиных»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа разработана на основе:

- приказа Минпросвещения России от 17.05.2021 № 253 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;
- приказа Минпросвещения России от 03.07.2024 № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;
- примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Институтом развития профессионального образования.

Автор-составитель:

Гусева И.Г. — руководитель физического воспитания Музыкального училища имени Гнесиных ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Примерное содержание дисциплины	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель изучения дисциплины «ОГСЭ.05. Физическая культура» — формирование физической культуры личности посредством приобретения умений и навыков осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности, а также навыков здорового образа жизни.

Дисциплина «ОГСЭ.05. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). Оркестровые духовые и ударные инструменты.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Дисциплина «ОГСЭ.05. Физическая культура» направлена на формирование и развитие общих и профессиональных компетенций. В результате ее изучения обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В том числе в форме практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка	208	—
Обязательные учебные занятия	138	не менее 136
Самостоятельная работа	70	—
Промежуточная аттестация — зачет		

2.2. Примерное содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)	3 курс	4 курс
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание	x ¹	—
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся²		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание		
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование оценки уровня своего здоровья и здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	—	x
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения бегуна.	x	—
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовое ускорение, техника	—	x

¹ Примерное распределение содержания учебного материала на 3 и 4 курсах.

² Необходимость и тематика самостоятельной работы обучающихся определяются образовательной организацией.

	бега на повороте (дорожки, виражи). Совершенствование бега по прямой с различной скоростью.		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. 12-минутный тест Купера.	x	—
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства. 12-минутный тест Купера.	—	x
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Специальные упражнения прыгуна, общефизическая подготовка.	x	—
	Техника прыжка в длину способом согнув ноги с полного разбега.	—	x
Тема 2.4. Челночный бег	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника челночного бега.	x	—
	Совершенствование техники челночного бега: старта и финиша.	—	x
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м; прыжок в длину с места, тест Купера 12 минут.	x	x
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Строевые приемы	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.	x	—
Тема 3.2. Составление комплекса ОРУ и его отработка	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Требования к составлению комплекса ОРУ без предметов, терминология. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Методы регулирования нагрузки. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями. Акробатические	x	—

	упражнения, упражнения на равновесие, вольные упражнения.		
	Составление комплексов ОРУ с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног. Интервальный метод тренировки для развития специальной выносливости, силы мышечных групп с гантелями и на кардио и силовых тренажерах.	—	х
	Ритмическая гимнастика.	х	х
	Дыхательная гимнастика.	х	х
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Правила игры. Техника безопасности. Выполнение перемещения по зонам площадки. Техника остановок: скачком, шагом. Выполнение тестов по ОФП.	х	—
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание		
	В том числе практических занятий	х	—
	Техника передачи мяча. Техника приема снизу, сверху, после перемещения.		
	Техника передачи мяча двумя и одной руками (на месте и после перемещения). Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки – грудь.	—	х
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание		
	В том числе практических занятий	х	—
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Техника нижней прямой подачи, техника верхней боковой подачи.		
	Техника нижней боковой подачи, техника верхней прямой подачи.	—	х
Тема 4.4. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание		
	В том числе практических занятий	х	—
	Отработка тактики игры в защите и нападении. Техника одиночной и групповой блокировки.		
	Практическая отработка навыков судейства в волейболе. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	—	х
Тема 4.5. Контроль выполнения	Содержание		
	В том числе практических занятий	х	—

тестов по волейболу	Выполнение передачи мяча в парах.		
	Учебная игра.	—	x
Раздел 5. Баскетбол			
Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передача мяча. ОФП	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	x	—
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	—	x
Тема 5.2. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Техника перемещения. Техника ведения мяча правой и левой руками. Отработка штрафных бросков. Выполнение броска после остановки.	x	—
	Броски со средней дистанции. Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления, ведение мяча с обводкой стоя с выполнением двух шагов с броском в кольцо.	—	x
Тема 5.3. Тактика игры в защите и нападении	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	x	—
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении	—	x
Тема 5.4. Контроль выполнения тестов по баскетболу	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам.	x	x
	Учебная игра.		
Раздел 6. Бадминтон			
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	x	—

Тема 6.2. Поддачи. Нападающий удар	Содержание		
	В том числе практических занятий	х	—
	Отработка подач и атакующих ударов.		
	Подача волана на точность, игра в парах. Совершенствование атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	—	х
Тема 6.3. Контроль выполнения тестов по бадминтону	Содержание		
	В том числе практических занятий	х	—
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.		
	Учебная игра.	—	х
Раздел 7. Настольный теннис			
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий	х	х
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра.		
Раздел 8. Плавание³			
Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)	Содержание учебного материала	х	х
	В том числе практических занятий	х	—
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.		
	Совершенствование техники плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.	—	х
Раздел 9. Лыжная подготовка⁴			
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	х	х

³ При отсутствии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы.

⁴ При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы.

	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	x	x
	Техника подъемов и спусков, остановки. Первая помощь при травмах и обморожениях.	x	x
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой профессии музыканта. Задания, направленные на развитие тонкой координации движений пальцев рук и подвижности в суставах кистей рук, точности движений, концентрации внимания и быстроты реакции. Комплексы ППФП для музыкантов.	x	x
	В том числе практических занятий		
	Проведение студентом ритмической гимнастики. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью на 32 счета.	x	x
	Проведение студентом дыхательной гимнастики. Упражнения дыхательной гимнастики в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (О. Лобановой - Е. Поповой, А. Стрельниковой, К. Бутейко).	x	x
	Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки, плоскостопии, варикозном расширении вен, сердечно-сосудистой системы, зрении.	x	x
Промежуточная аттестация — зачет			
Всего аудиторных занятий: 138 часов			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины «ОГСЭ.05. Физическая культура» требует наличия спортивного зала, оснащенного в соответствии с приложением 3 ПОП.

Оборудование и инвентарь для проведения учебного процесса:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты;
- волейбольные, баскетбольные, мини футбольные и мячи для метания, футбольные мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, бадминтонные ракетки;

– степ-платформы;

– кардио тренажеры;

– силовые тренажеры;

– секундомеры, рулетки;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и/или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

Основные печатные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 13-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 272 с. — ISBN 978-5-09-128073-9. — Текст : непосредственный.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 5-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 320 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : непосредственный.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех : 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 112 с. — ISBN 978-5-09-123162-5. — Текст : непосредственный.

Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 19.12.2025).

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539686> (дата обращения: 19.12.2025).

3. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> (дата обращения: 19.12.2025).

4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 19.12.2025).

5. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 19.12.2025).

6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 19.12.2025).

7. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 19.12.2025).

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 19.12.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия	Доклад, презентация Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	профессиональной деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	дифференцированного зачёта / зачета Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	