

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
Сургутского музыкального колледжа
Протокол № 3 от «29» мая 2026 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(базовый уровень)**

Дисциплина	ОД.13 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Группа специальностей	53.00.00 МУЗЫКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО
Специальность	53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

Сургут,
2026

Программа разработана:

- в соответствии с ФГОС СПО 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам) по виду эстрадное пение утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1379 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)" (с изменениями и дополнениями);
- на основе ФГОС СОО утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- с учетом Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной ИРПО г. Москва на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО (Протокол №14 от 30.11.2022).

Организация-разработчик: БУ «Сургутский музыкальный колледж»

Разработчик: преподаватель физической культуры - Кулагина Нина Павловна

Программа принята на заседании ПЦК «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол №4 от 15.05.2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место предмета в структуре ППССЗ	4
1.3. Цели и задачи предмета:.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА	15
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	15
3.2. Информационное обеспечение обучения	15
3.3. Организация образовательного процесса на занятиях по учебной дисциплине	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4.1. Сроки аттестационных мероприятий.....	17
4.2. Формы и методы контроля.....	17
4.3. Методические рекомендации для преподавателей	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам). Рабочая программа по курсу предназначена для студентов профессиональных организаций в сфере музыкального искусства, изучающих физическую культуру, и может быть использована в профессиональной подготовке по специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

1.2. Место предмета в структуре ППССЗ

Предмет входит в общеобразовательный учебный цикл и направлена на освоение следующих общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

ПК 1.2. Осуществлять музыкально-исполнительскую деятельность в составе ансамблевых, оркестровых джазовых коллективов в условиях театрально-концертных организаций.

ПК 2.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.

1.3. Цели и задачи предмета:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физической культуры» направлено на достижение следующих целей: формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

1.3.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08 и ПК 1.2, ПК 2.1.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; 	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ПК 1.2. Осуществлять музыкально-исполнительскую деятельность в составе ансамблевых, оркестровых джазовых коллективов в условиях театрально-концертных организаций.	В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	<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 профессии / специальности
ПК 2.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.	Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
В т.ч.	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
<i>Итоговая аттестация в форме: зачет (дифференцированный) / 4 семестре /</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
<i>1 курс 1 семестр</i>			
<p>Тема 1. Вводное ознакомительное занятие (в помещении): «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студентов СМК» Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой в спортивном комплексе ФОК студентов СМК.</p>	<p>Физическое воспитание: Физическая культура, спорт и туризм. Личная и общественная гигиена Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой студентов СМК: в зале, на открытом воздухе, на соревнованиях.</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
<p>Тема 2. Легкая атлетика (на открытом воздухе)</p>	<p>Изучение методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Изучение техники низкого и высокого старта, технике бега и прыжков в длину, ведение протокола соревнований по бегу и прыжкам. (музыкальное сопровождение: песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!»)</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
<p>Тема 3. Легкая атлетика (на открытом воздухе)</p>	<p>- бег на короткие дистанции; - бег на средние и длинные дистанции, кросс; - прыжки в длину, тройной прыжок с места; - метание гранаты на дальность - контрольные нормативы. (музыкальное сопровождение: песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!»)</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
<p>Тема 4. Легкая атлетика (в помещении)</p>	<p>Контрольные нормативы</p>	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
<p>Тема 5. Спортивные игры (в помещении). Баскетбол (элементы техники, теория по баскетболу)</p>	<p>Техника ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника. Техника броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. Техника ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу (музыкальное сопровождение на разминке)</p>	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
<p>Тема 6. Лечебная физическая культура (в помещении)</p>	<p><i>Профилактика профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата</i> 1. Комплекс дыхательных упражнений.</p>	10	ОК 01 ОК 04

	<p>2. Комплекс утренней гимнастики.</p> <p>3. Комплекс упражнений для глаз.</p> <p>4. Комплекс упражнений по формированию осанки.</p> <p>5. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>6. Комплекс упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>7. Комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения.</p> <p>8. Комплекс упражнения для растяжки пальцев (для ОСИ, ОНИ)</p> <p>9. Комплекс дыхательных упражнений для духовиков (флейтиста, кларнетиста, гобоиста).</p> <p>10. Комплекс упражнений для трубача</p> <p>11. Комплекс дыхательной гимнастики для развития вокально-хоровых, певческих качеств.</p> <p>12. Комплекс гимнастических упражнений в техническом развитии пианиста.</p> <p>13. Комплекс упражнений для развития и укрепления верхнего плечевого пояса и рук. (для студентов хорового дирижирование) (Музыкальное сопровождение – спокойная, расслабляющая, классическая музыка для занятий ЛФК.)</p>		<p>ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
Тема 7. Подвижные игры на открытом воздухе (на воздухе)	<p>«Зимний футбол», «Перетягивание каната», «Кто дольше прокрутит обруч», «Подвижная цель», «Морозильник и плавильник», «Эстафеты на лыжах», «Эстафеты», «Бег в мешках», «Эстафета с поворотами» (Музыкальное сопровождение - песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!» Музыка для конкурсов, для подвижных игр)</p>	4	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
Тема 8. Лыжная подготовка (на открытом воздухе) (элементы техники) или кроссовая подготовка.	<p>Техника попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). (музыкальное сопровождение: песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!»)</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
<i>2 семестр</i>			
Тема 9. Вводное ознакомительное занятие (в помещении): «Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек»	<p>(Просмотр мультфильма про – «Вредные привычки», музыкальное сопровождение - Песня про Здоровье, гигиену, зарядку, ЗОЖ. Песня о здоровом образе жизни) Защита докладов и презентаций на тему: «Влияние вредных привычек на формирование голоса вокалиста», «Курение и игра на духовом инструменте», «Влияние вредных привычек на мозговую деятельность музыканта» и т.д.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
Тема 10. Лыжная подготовка (на открытом воздухе) (элементы техники) или кроссовая подготовка.	<p>Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину). Техника конькового одновременного и одношажного хода: скользящий шаг. Техника спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха (музыкальное сопровождение: песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!»)</p>	6	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>

<p>Тема 11. Гимнастика (в помещении): 1) Кувырок вперед. 2) Кувырок назад. 3) Длинный кувырок с разбега. 4) Переворот в сторону (колесо) 5) Стойка на руках 6) Стойка на голове с опорой на руки 7) Шпагат 8) Подтягивание 9) Пресс 10) Приседание 11) Отжимание 12) Прыжки со скакалкой</p>	<p>Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага. Техника кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок. Техника кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат. Техника стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами. Техника «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. Техника стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног (юноши). (музыкальное сопровождение: песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!»)</p>	10	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
<p>Тема 13. Спортивные игры (в помещении): Настольный теннис (элементы техники, игра, теория по настольному теннису) Волейбол (элементы техники, теория по волейболу)</p>	<p>Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. (музыкальное сопровождение на разминке)</p>	16	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
<p>Тема 14. Основы теоретических знаний (в помещении): «Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств».</p>	<p>Прослушивание сообщений, презентаций, докладов на тему «Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств»</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
<p>Тема 15. Легкая атлетика (на открытом воздухе)</p>	<p>- Прыжок в длину с места (на результат). - Метание гранаты (на результат). - Бег 60 м, 100 м, 1000 м, 3000 м. (Музыкальное сопровождение – музыка для бега)</p>	4	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p>
<p><i>Самостоятельная работа</i></p>	<p><i>Подготовка рефератов:</i> 1. Влияние физических упражнений на воспитание физических качеств человека. 2. Отрицательное влияние вредных привычек на голосовой аппарат вокалиста. 3. Лечебная физическая культура. 4. Закаливание.</p>	72	

	<p>5. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>6. Меры предупреждения простудных заболеваний.</p> <p>7. Двигательные режимы.</p> <p>8. Влияние самостоятельных занятий на укрепление здоровья. Методика самостоятельных занятий и их дозировка.</p> <p>9. Роль физического воспитания в подготовке к службе в российской армии.</p> <p>10. Правила оказания первой медицинской помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах.</p> <p>11. Самомассаж и его влияние на организм человека.</p> <p>12. Признаки утомления и переутомления, меры их предупреждения.</p> <p>13. Физические качества, их воспитание.</p> <p>14. Правила соревнований в различных видах спорта.</p> <p>15. Составление комплекса упражнений для развития гибкости</p> <p>16. Составление комплекса упражнений для развития мышц ног.</p> <p>17. Составление комплекса упражнений ЛФК</p> <p>18. Составление комплекса упражнений для развития ловкости.</p> <p>19. Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.</p> <p>20. Утренняя зарядка.</p>		
<i>3 семестр</i>			
Тема 16. Вводное ознакомительное занятие (в помещении): «Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой студентов СМК: в зале, на открытом воздухе, на соревнованиях. Сообщения и доклады на тему «Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом».	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 17. Легкая атлетика (на открытом воздухе)	Совершенствование методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Изучение и совершенствование техники низкого и высокого старта, технике бега и прыжков в длину, ведение протокола соревнований по бегу и прыжкам (музыкальное сопровождение на разминке)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 18. Легкая атлетика (на открытом воздухе).	<ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции; - бег на средние и длинные дистанции, кросс; - прыжки в длину с места, тройной прыжок с места; - метание гранаты на дальность - контрольные нормативы (Музыкальное сопровождение – музыка для бега)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 19. Легкая атлетика (в помещении):	контрольные нормативы	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1

Тема 20. Спортивные игры (в помещении): -Баскетбол (элементы техники, теория по баскетболу)	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам. Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам. (музыкальное сопровождение на разминке)	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 21. Лечебная физическая культура (в помещении):	<i>Профилактика профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата</i> 1. Комплекс дыхательных упражнений. 2. Комплекс утренней гимнастики. 3. Комплекс упражнений для глаз. 4. Комплекс упражнений по формированию осанки. 5. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. 6. Комплекс упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 7. Комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения. 8. Комплекс упражнения для растяжки пальцев (для ОСИ, ОНИ) 9. Комплекс дыхательных упражнений для духовиков (флейтиста, кларнетиста, гобоиста). 10. Комплекс упражнений для трубача 11. Комплекс дыхательной гимнастики для развития вокально-хоровых, певческих качеств. 12. Комплекс гимнастических упражнений в техническом развитии пианиста. 13. Комплекс упражнений для развития и укрепления верхнего плечевого пояса и рук. (для студентов хорового дирижирования) (Музыкальное сопровождение – спокойная, расслабляющая, классическая музыка для занятий ЛФК.)	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 22. Подвижные игры на открытом воздухе (на открытом воздухе)	«Зимний футбол», «Перетягивание каната», «Кто дольше прокрутит обруч», «Подвижная цель», «Морозильник и плавильник», «Эстафеты на лыжах», «Эстафеты», «Бег в мешках», «Эстафета с поворотами». (Музыкальное сопровождение - песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!» Музыка для конкурсов, для подвижных игр)	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 23. Лыжная подготовка (на открытом воздухе) (элементы техники) или кроссовая подготовка.	Техника перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный. (музыкальное сопровождение: песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!»)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
<i>4 семестр</i>			
Тема 24. Вводное ознакомительное занятие (в помещении): «Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа	(музыкальное сопровождение: Песня «Утренняя гимнастика», В. Высоцкого (видео и песня). Песня про Здоровье, гигиену, зарядку, ЗОЖ. Песня о здоровом образе жизни)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1

жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции»			
Тема 25. Лыжная подготовка (на открытом воздухе) (элементы техники) или кроссовая подготовка.	Техника подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Техника торможения: методами «плугом», «упором». (музыкальное сопровождение: песня «Закаляйся» Владимира Володина х/ф «Первая перчатка», Спортивный марш СССР «Закаляйся как сталь!»)	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 26. Гимнастика (в помещении):	Упражнения со скакалкой. Упражнения на плечевой пояс. Упражнения со штангой. Упражнения на плечевой пояс отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Упражнения на гибкость. Кувырок вперед с прыжка (с фазой полета)- (юноши). Кувырок вперед. Кувырок назад. Прыжки со скакалкой. Переворот в сторону (колесо). Стойка на руках. Стойка на голове с опорой на руки. (музыкальное сопровождение на разминке)	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 27. Спортивные игры (в помещении): - Настольный теннис (элементы техники, игра, теория по настольному теннису) - Волейбол (элементы техники, теория по волейболу)	Настольный теннис. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры. Волейбол. Игра на задней линии. Прием нападающего удара. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении. Прием, передача сверху – снизу. Поддача мяча сверху – снизу. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. (музыкальное сопровождение на разминке)	14	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 28. Легкая атлетика (на открытом воздухе)	- Прыжок в длину с места (на результат). - Метание гранаты (на результат). - Бег 60 м, 100 м, 1000 м, 3000 м. - Дыхательные восстанавливающие упражнения. (музыкальное сопровождение на разминке)	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1
Тема 29. Основы теоретических знаний (в помещении): «Современные оздоровительные системы физического воспитания. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека».		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1

<p><i>Самостоятельная работа :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 3. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 4. Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. 5. Ходьба на лыжах (1 раз в неделю по 1 - 1,5 часа). 6. Утренняя зарядка. . 7. Изучение теоретического материала на тему «Организация, проведение и правила соревнований по лыжному спорту». 8. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. 9. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 10. Подготовка докладов и презентаций: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики» «Техника метания. Снаряды для метания». «Влияние вредных привычек на формирование голоса вокалиста», «Курение и игра на духовом инструменте», «Влияние вредных привычек на мозговую деятельность музыканта» и т.д. 		72	
Промежуточная аттестация/зачет		2	
	Всего:	288	

2.3. Содержание теоретического раздела

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Правила безопасности при занятиях физической культурой.

Тема 2. Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек.

Тема 3. Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств. Правила безопасности на занятиях физической культуры.

Тема 4. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 5. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Тема 6. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Спортзал.
2. Спортивная площадка.
3. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, шахматы и шахматные доски, ракетки для игры в настольный теннис, мячи для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, оборудование для силовых упражнений (штанги с комплектом различных отягощений), скакалки, обручи, набивные мячи, гранаты, мячи для метания, канат, гимнастическая перекладина, шведская стенка, рулетка, лыжи, лыжные палки, ботинки, музыкальный центр.
4. Открытая площадка (парк).

При изучении предмета применяются как традиционные, так и, при необходимости дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися.

При обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий учебный процесс обеспечивается следующими техническими средствами:

- Компьютерами,
- web-камерами,
- микрофонами и звукоусилительной и проекционной аппаратурой:
- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами для участников учебного процесса;
- локальной сетью с выходом в Интернет, с пропускной способностью, достаточной для организации учебного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.
- В домашних условиях: персональный компьютер с возможностью воспроизведения звука и видео, веб-камера; стабильный канал подключения к сети Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. - 2-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2025. - 287 с. : ил. - (Учебник СПО).

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.pedsovet.ru>
2. <http://www.uchportal.ru>
3. <http://www.rin57.uchportal.ru>

Электронные издания

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/584662/>

3.3. Организация образовательного процесса на занятиях по учебной дисциплине

3.3.1. Реализация воспитательных аспектов в процессе учебных занятий

На занятиях используются воспитательные возможности содержания учебной дисциплины через создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел, передачу обучающимся социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

3.3.2. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

В целях реализации компетентностного подхода, предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.3.3. Профессиональная направленность дисциплины

Профессиональная направленность общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предлагает не только формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по учебной дисциплине, но и развитие интереса к выбранной профессии и специальности, формирование профессиональных качеств личности будущего специалиста.

В соответствии с ФГОС СПО изучение дисциплины «Физическая культура» продолжается на протяжении всего периода обучения в рамках цикла ОГСЭ. Дисциплина «Физическая культура» должна способствовать формированию физической культуры выпускников (в т.ч. обеспечению гармоничного физического развития) и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Сроки аттестационных мероприятий

Согласно учебному плану, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (ДЗ) предусмотрена во 4 семестре.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на освоение учебного предмета на практических занятиях по каждому разделу учебного материала.

4.2. Формы и методы контроля

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1 – 29 П/-о/с ³ : Темы 1 – 29	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
ПК 1.2. Осуществлять музыкально-исполнительскую деятельность в составе ансамблевых, оркестровых джазовых коллективов в условиях театрально-концертных организаций.		
ПК 2.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.		

³ Профессионально ориентированное содержание.

4.3. Методические рекомендации для преподавателей

Занятия физической культурой строятся на основе требований государственной программы, в которой обозначены базовые виды упражнений, спортивных игр. Программа ориентирована на обучение студентов новым, сложным, также изученным ранее двигательным действиям. Прежде всего, называются: гимнастика (строевые упражнения, построения и перестроения, различные виды шагов и бега, вольные упражнения, общеразвивающие упражнения), легкая атлетика (бег 30, 60, 500м., беговые упражнения с преодолением препятствий, челночный бег, овладение средним и низким стартом, прыжки в длину, с места, в высоту, многоскоки, прыжки со скакалкой и с высоты, кросс), лыжная подготовка (строевые приемы на лыжах и с лыжами, скользящий шаг, попеременный двухшажный, бесшажный и одношажный ход, одновременный ход, повороты в движении, подъёмы в гору, спуски с горы, торможения, подвижные игры на лыжах), подвижные игры (способы разделение на команды, правила игр, игры с речитативом, игры, подводящие к видам спорта, эстафеты, сюжетно-ролевые игры), спортигры (обучение и совершенствование элементам спортивных игр, тактики стратегии игр, правил соревнований, соревновательный настольному теннису и бадминтону).

Спортивно-массовая работа организуется в соответствии с общей целью и задачами физического воспитания. Организация регулярных занятий, проведение спортивных соревнований, массовых физкультурных мероприятий (дней здоровья, тематических спортивных праздников, выезды на «Дни здоровья», туристические слёты и походы.

Урок физкультуры становится более насыщенным разными видами деятельности, отвечающим разным запросам и интересам обучающихся.

Педагогическая целесообразность заключается в развитии у студентов привычки к здоровому образу жизни и создании условий для развития его физических и психических качеств, творческих способностей.

Занятия строятся на принципах доступности, индивидуальности, результативности, регулярности занятий, учета возрастных особенностей обучающихся, всестороннего и гармоничного развития личности студента.

Одной из основных задач для преподавателя физкультуры при разработке уроков является подбор таких упражнений и заданий, которые оказывают оптимальное (достаточное, но не чрезмерное), т.е. тренирующие воздействие на организм студентов.

4.4. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Для студентов, обладающих уже достаточно высоким уровнем физической подготовки, самостоятельностью в принятии решений, необходимо хорошо знать **правила техники безопасности**, поскольку они могут заниматься физкультурно-спортивными упражнениями и участвовать в различных соревнованиях без преподавателя.

Гимнастика.

- начинать выполнять упражнение только после всесторонней разминки;
- нельзя выполнять упражнения без страховки и помощи;
- нельзя использовать неисправные снаряды;
- переносить спортивные снаряды необходимо так, чтобы масса снаряда распределялась поровну и в допустимом количестве на переносящих снаряд студентов;
- перемещаться от снаряда к снаряду следует организованно по команде преподавателя;
- маты укладывать плотно друг к другу, чтобы не было щелей между ними. Для соскоков использовать второй слой матов или поролоновые маты.

Лёгкая атлетика.

- все упражнения разминки выполнять полностью и энергично, включая специальные и подводящие упражнения;
- беговая дорожка должна быть очищена от посторонних предметов (камней, палок, стёкол и др.);
- бег на короткие дистанции выполнять строго по своей дорожке, смещаться на соседнюю дорожку нельзя. При обгоне перемещаться на внешнюю беговую дорожку, но делать это лучше по прямой, а не на повороте;
- после финиша нельзя сразу останавливаться, а нужно пробежать ещё немного вперёд;
- упражнения в прыжках в длину или высоту выполнять только после проверки сектора: яма должна быть хорошо вскопана, грабли (лопата) убраны, не должно быть посторонних предметов (камней, чего-то острого);
- следить за тем, чтобы место отталкивания было ровным и сухим. Если прыжки в высоту проводятся в зале, надо сектор устанавливать так, чтобы было достаточно места для разбега и необходимое количество матов для приземления. Маты должны лежать плотно друг к другу, не выступая за линию планки;
- наблюдая за прыжками товарищей, нельзя мешать им выполнять прыжки и стоять около места приземления рядом со стойками, так как прыгун может задеть стойки, которые, опрокинувшись, вместе с соскочившей планкой могут стать причиной серьёзной травмы;
- до тех пор, пока прыгун не покинет сектор, следующему начинать прыжок нельзя;

- при выполнении метаний важно строго соблюдать дисциплину;
- собирать мячи и гранаты дежурный может только тогда, когда они окончательно приземлились;
- перед метанием необходимо убедиться, что в секторе никого из учащихся нет;
- нельзя возвращать спортивные снаряды (особенно гранаты) броском в сторону исходного рубежа.

Спортивные игры.

- чтобы избежать травм, перед игрой надо сделать такую разминку, чтобы разогреться, выполнить специальные упражнения для мышц рук и пальцев;

- помещение для занятий спортивными играми должно быть хорошо проветриваемым и освещенным.

На площадке не должно быть предметов, из-за которых можно получить травму;

- во время игр площадка должна быть сухой, влажное место следует сразу вытереть насухо;
- у девушек не должно быть украшений на руках, а ногти должны быть коротко подстрижены;
- спортивная обувь должна быть на плоской подошве, шнурки хорошо завязаны;
- в ходе игры для отдыха и снятия напряжения надо обязательно делать перерывы по 3-5 мин.;
- зрители должны находиться не ближе 3-5 м от площадки, чтобы не быть помехой для игр.

Лыжная подготовка:

- одежда лыжника должна соответствовать климатическим условиям: в безветренную погоду при рекомендуемых для занятий температурных нормах одежда состоит из нижнего хлопчатобумажного белья, фланелевой рубашки, спортивного костюма, шерстяной шапочки и варежек. В ветреную погоду следует надеть легкую с капюшоном куртку;

- перед выходом на лыжню необходимо осмотреть лыжный инвентарь и устранить, если нужно, его дефекты;

- на лыжню нельзя выходить даже при небольшом недомогании. При его появлении необходимо поставить учителя в известность и покинуть трассу в сопровождении одноклассника;

- через проезжую часть дороги переходить, предварительно сняв лыжи, пропустив транспорт и помня, что каблуки ботинок очень скользят;

- на лыжне следить за своим самочувствием, в случае его ухудшения немедленно принять меры: поставить в известность преподавателя, в сопровождении товарища направиться в ближайшее медицинское учреждение. При обморожении (побелении кожи) оказать первую помощь: к обмороженному участку кожи приложить тёплую ладонь, а затем растереть рукой это место. Ни в коем случае нельзя растирать кожу снегом и рукавицей, так как могут быть микротравмы с внесением инфекций;

- следуя по лыжне за товарищем, не наступать на пятки его лыж, соблюдать дистанцию 4-5 м (при спуске с горы 25-30 м);

- при спуске с горы нельзя выставлять палки вперёд, так как можно на них натолкнуться;

- нельзя останавливаться в конце спуска, чтобы избежать столкновения с тем, кто спускается следом;

- для обгона идущий быстрее лыжник подаёт команду «Лыжню!». Тот, к кому обращаются, обязан незамедлительно уступить дорогу, смещаясь в сторону, если нет рядом лыжни.

Соблюдая эти правила техники безопасности, можно предупредить несчастные случаи, травмы и заболевания.

Представляется весьма ценным обучение студентов, испытывающих интенсивные учебные нагрузки, **физкультурно-оздоровительным упражнениям и методам самопомощи**. Вынужденное длительное пребывание студентов в рабочей позе за столом, перед компьютером приводит к статическому напряжению мышц шеи и воротниковой зоны и, как результат, к чувству тяжести в этой области и в голове, а нередко и к головным болям и головокружениям. Овладение определенными методиками поможет эффективно справиться с этими неприятными явлениями. При этом выполнять их можно непосредственно на рабочем месте, в перерывах между работой. Если выполнять предлагаемые упражнения в течение 5-10 минут регулярно через 2-3 часа работы перед компьютером, то это будет хорошей профилактикой нарушений в шейном отделе позвоночника и связанных с ними последствий.