

**Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Набережночелнинский колледж искусств»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ

«Набережночелнинский  
колледж искусств»

Т.В. Спирчина

« 31 » *август* 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(ОД.12.)**

специальность 53.02.03 «Инструментальное исполнительство»

(по видам инструментов)

Специализация: Фортепиано


Оркестровые струнные инструменты

Оркестровые духовые и ударные инструменты

Инструменты народного оркестра

Набережные Челны  
2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)

Заместитель директора по учебной работе:  М.О.Шарова

Организация-разработчик: ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»

Разработчики: Мутаев А.М. - преподаватели ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Общеобразовательные и гуманитарные дисциплины»

Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.

Председатель  Л.С.Рахматуллина

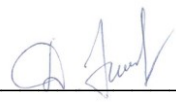
Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Фортепиано», «Оркестровые струнные инструменты», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Инструменты народного оркестра»

Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.

Председатель  Н.Г.Гараева

Председатель  В.Н.Якунина

Председатель  Е.В.Ермилова

Председатель  Э.Ю.Девяшина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2. Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является обязательной частью Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся **общих компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования **профессиональных компетенций**:

ПК 1.7. Исполнять обязанности музыкального руководителя творческого коллектива, включающие организацию репетиционной и концертной работы, планирование и анализ результатов деятельности.

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.

ПК 2.6. Использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

ПК 2.9. Осуществлять взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих основную и дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания.

### **Планируемые личностные результаты:**

- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионально конструктивного «цифрового следа»

- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
- Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

#### **Предметные:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Метапредметные:**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и

оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл. Преподавание предмета интегрировано с ПМ.01 Исполнительская деятельность по видам инструментов и ПМ.02 Педагогическая деятельность по видам инструментов и направлено на формирование теоретических знаний, совершенствование практических умений и навыков, необходимых для деятельности будущих специалистов.

**1.3. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины.**

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется ознакомлению студентов с основами здорового образа жизни, умению применять полученные за время обучения практические и теоретические навыки, поиску информации.

Задачи курса:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личности, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является основной задачей занятий физической культурой;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- приобретение необходимых теоретических и практических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- овладение и совершенствование двигательных качеств; приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 222 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 148 часа; самостоятельной работы обучающегося 74 часа.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	222
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	148
в том числе:	
практические занятия;	122
лекционные занятия.	12
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	
в том числе: теоретическое обучение	2
практические занятия	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	74
в том числе:	
практические занятия	38
Теоретические занятия	36
<b>Текущая аттестация в форме зачета на 1,2,3 семестре</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта в 4 семестре</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>			
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	<p><b>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека</b></p> <p>1. Физическая культура как феномен культуры. Структура физической культуры.                  2. Материальные и духовные ценности физической культуры.                  3. Функции физической культуры.                  4. Возникновение и развитие физической культуры. Олимпийские игры. Роль физической культуры в формировании личности. Физическая культура личности.                  5. Физические упражнения - основное средство формирования физической культуры личности студента.                  6. Содержание учебного курса «Физическая культура» и ее роль и место в системе среднего профессионального образования.                  7. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p>1. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека.                  2. Нормы двигательной активности человека.                  3. Чрезмерные физические нагрузки.                  4. Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями и спортом.                  5. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности.                  6. Деадаптация и реадаптация.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Лекция 3. Двигательные способности человека и методика их развития средствами физической культуры</b></p> <p>1. Понятие о физических способностях.                  2. Физические упражнения - ведущий фактор развития двигательных способностей человека.                  3. Общие закономерности развития двигательных способностей.                  4. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Профессионально- ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	



	<p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p>	2	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК.1.7, ПК.2.9, ПК.2.1, ПК.2.6</p>
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Комплексы общеразвивающих и специально подготовительных упражнений.</p>	20 4	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p>2. Кроссовая подготовка</p>	4	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p>3. Упражнения на развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, приседание, приседание на правой и левой ноге «пистолет», упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины</p>	4	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p>4. Упражнения на развитие выносливости</p>	4	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p>5. Упражнения на развитие гибкости</p>	4	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> 1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Возникновение и развитие физической культуры в мире и России, - История возникновения Олимпийских Игр, - Роль физической культуры в формировании личности, - Физическая культура личности.</p>	18 4	
	<p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Виды упражнений и их влияние на здоровье человека, - Виды физических качеств человека, - Выносливость как физическое качество, - Комплексы силовых упражнений, - Комплексы упражнений на развитие гибкости, - Комплексы упражнений на развитие быстроты, - Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями, - Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	8	

	3. Разработка комплексов упражнений: - для развития гибкости, - для развития быстроты, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости	6	
Тема 2. Легкая атлетика	<b>Лекция 4. Здоровье человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни</b> 1. Здоровье и болезнь - основные понятия. 2. Основные компоненты и факторы здоровья. 3. Здоровый образ жизни. 4. Двигательная активность и здоровье. 5. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. 6. Вредные привычки и здоровье. 7. Формы оздоровительной физической культуры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Профессионально- ориентированное содержание</b>	4	
	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания в сфере культуры и искусства.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8, ПК.1.7, ПК.2.9,ПК.2.1, ПК.2.6
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Освоение упражнений на профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью музыкальных исполнителей и преподавателей музыки	2	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8, ПК.1.7, ПК.2.9,ПК.2.1, ПК.2.6
	<b>Практические занятия</b> 1. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Значение и правила выполнения физических упражнений по легкой атлетике.	<b>12</b> 1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Организующие приемы и команды.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	3. Ознакомление и обучение техники бега на различные дистанции. Правила дыхания в беге и ходьбе.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	4. Ознакомление и обучение техники прыжков	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5. Ознакомление и обучение техники метаний	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	

	6. Правила соревнований по легкой атлетике	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	7. Профилактика травматизма на занятиях.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Основные компоненты и факторы здоровья, - Здоровый образ жизни и его составляющие, - Физические упражнения как один из важных аспектов здорового образа жизни - История развития легкой атлетики	<b>22</b>  6	
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Виды бега, - Виды прыжков, - Виды метаний.	8	
	3. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами легкой атлетики: - для развития быстроты, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости.	8	
Тема 3. Гимнастика, акробатика	<b>Лекция 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> 1. Определение понятия профессионально- прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства. 2. Место ППФП в системе физического воспитания. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. 3. Методика подбора средств ППФП. 3. Организация, формы и средства ППФП. 4. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта. 5. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Строевые упражнения	<b>10</b> 1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Упражнения на гибкость и с различными предметами	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

3. Ознакомление, обучение и совершенствование двигательных действий в акробатических упражнениях	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4. Упражнения для коррекции осанки: на мышцы спины, брюшного пресса и на растягивание позвоночника	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5. Упражнения на развитие силовых качеств	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
6. Профилактика травматизма на занятиях	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально- ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
Освоение упражнений на гибкость и коррекции осанки современных оздоровительных систем физического воспитания для профессиональной деятельности преподавателей и исполнителей. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8, ПК.1.7, ПК.2.9, ПК.2.1, ПК.2.6
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее значение для будущих специалистов, - Виды строевых упражнений, - Влияние занятий гимнастикой и акробатикой на здоровье человека - Применение корригирующих упражнений - История возникновения гимнастики и акробатики	4	
2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Виды нарушений осанки и коррекция ее с помощью физических упражнений, - Виды гимнастических упражнений.	6	
3. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами гимнастики и акробатики: - для развития быстроты, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости.	6	

Тема 4. Пластика, координация	<p><b>Лекция 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой</b></p> <p>1. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>2. Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>3. Функциональные пробы при врачебно-педагогических наблюдениях.</p> <p>4. Причины и профилактика спортивного травматизма.</p> <p>5. Методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>6. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Профессионально- ориентированное содержание</b></p>	2	
	<p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. Самодиагностика и самонаблюдение в деятельности исполнителей и преподавателей ДМШ. Оказание первой доврачебной помощи на рабочем месте.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8, ПК.1.7, ПК.2.9, ПК.2.1, ПК.2.6
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Комплекс гимнастики УШУ «24 формы ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ»</p>	30	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - История возникновения гимнастики УШУ - Влияние занятий гимнастикой УШУ на здоровье человека</p>	4	
Тема 5. Подвижные и спортивные игры	<p><b>Лекция 7. Физическая культура при различных заболеваниях</b></p> <p>1. Лечебная физическая культура.</p> <p>2. Формы, средства и методы лечебной физической культуры.</p> <p>3. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной систем.</p> <p>4. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Профессионально- ориентированное содержание</b></p>	4	
	<p>Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности исполнителей и преподавателей ДМШ</p>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8,
	<p>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Упражнения на профилактику заболеваний исполнителей и преподавателей ДМШ.</p>	1	ПК.1.7, ПК.2.9, ПК.2.1, ПК.2.6

	Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью исполнителей и преподавателей ДМШ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8,
	Развитие физических способностей средствами спортивных игр для исполнителей и преподавателей ДМШ	1	ПК.1.7, ПК.2.9,ПК.2.1, ПК.2.6
	<b>Практические занятия</b> 1. Терминология на занятиях. Организующие приемы и команды. Правила спортивных и подвижных игр	<b>44</b> 2	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8,
	2. Ознакомление, обучение, совершенствование элементов техники: настольный теннис	10	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8,
	3. Ознакомление, обучение, совершенствование элементов техники: бадминтон	10	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8,
	4. Ознакомление, обучение, совершенствование элементов техники: футбол	10	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8,
	5. Организация и проведение игр и эстафет, способствующих развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, морально-волевых качеств. Профилактика травматизма на занятиях.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 0.8,
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Влияние физических упражнений на организм человека - Физические упражнения в реабилитации - Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ - Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата	<b>14</b>       4	
	2. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами подвижных и спортивных игр: - для развития быстроты, - для развития ловкости, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости.	10	
	Дифференцированный зачет в IV семестре		
	<b>Всего</b>	222	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Проведение занятий, обеспечено необходимыми средствами материально-технической базы. Занятия проходят в спортивном зале, имеется спортивное оборудование и инвентарь, музыкальный центр.

Оформлен и систематически обновляется информационный стенды.

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным правилам и нормам.

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

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

*Основное источники:*

1. Абзалов, Р. А. Методика физического воспитания / Р. А. Абзалов, Р. Х. Яруллин. - Казань: КГПУ, 1991.

2. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. - Минск: МГЛУ, 1995.

3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 1998.

4. Загорский, Б. И. Физическая культура. - 2 изд. / Б. И. Загорский, И. П. Залатаев, Ю. П. Пузырь. - М. : Высшая школа, 1989.

5. Захаренко, С. С. Особенности физического воспитания в ССУЗах при подготовке мастеров производственного обучения / С. С. Захаренко. - М. : ВНИИФК, 1986.

6. Коновалов, И. Е. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / И. Е. Коновалов, Ю.Н. Коновалова. - Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2005. - 52 с.

7. Коновалов, И. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов-инструменталистов: учебное пособие для средних специальных учебных заведений / И. Е. Коновалов. - Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991.

*Дополнительные источники:*

1. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. - 2 изд. / Г. П. Богданов. - М. : Просвещение, 1987.

2. Васильева, В. В. Физиология человека. / В. В. Васильев. - М. : Физкультура и спорт, 1984.

3. Коновалов, И. Е. Здоровье музыкантов и самостоятельные занятия физической культурой: учебное пособие / И. Е. Коновалов, Ю.Н. Коновалова. - Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010.

4. Коновалов, И. Е. Дыхательная гимнастика музыкантов: учебное пособие /

И. Е. Коновалов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2011.

5. Ломоносова, Л. М. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. / Л. М. Ломоносова, Б. И. Загорский. - М. : Высшая школа, 1976.

6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений Л. Д. Назаренко. - М. : ВЛАДОС, 2002.

7. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи. / С. А. Полиевский. - М. : Медицина, 1989.

*Интернет-ресурсы:*

1. <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

2. <http://www.fizkult-ura.ru>

3. <http://www.intstudy.ru>

### **3.3. Требования к организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов по предмету «Физическая культура» направлена на закрепление теоретических знаний, полученных в ходе урочных занятий, а также овладения практических умений и навыков, необходимых музыканту исполнителю и преподавателю в быту, учебной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов включает в себя два раздела: теоретический и практический. Занятия по разделам осуществляются в свободное время.

При изучении теоретического раздела используется литература по направлениям:

1. Основы физической культуры.
2. История развития физической культуры.
3. Основы гигиены физической культуры.
4. Значение физической культуры для развития общества и личности.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

#### **Контроль и учет успеваемости**

Итоги успеваемости учащихся оцениваются недифференцированным зачетом, в рамках учебного процесса, в конце каждого семестра (I, II, III) курсах, и итоговым дифференцированным зачетом в IV семестре с учетом выполнения следующих требований:

- посещение занятий не менее 75% от общего количества занятий;
- уметь составить комплекс общеразвивающих упражнений;
- уметь составить 2-3 упражнения по корригирующей гимнастике.
- овладеть основами и демонстрация: техники легкоатлетических видов, гимнастических упражнений, комплекс гимнастики УШУ «24 формы ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ» элементов футбола и настольного тенниса;



- знания основных теоретических данных о физической культуре и спорту.

### Практические контрольные нормативы

Упражнения	Пол / Курс							
	Юноши				Девушки			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Общеразвивающие упражнения	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр
Корригирующая гимнастика	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр
Бег 100 м (сек)	14,8	14,5	14,2	13,9	17,4	17,2	17,0	16,8
Челночный бег 3x10 м (мин)	8,2	8,0	7,8	7,6	9,0	8,8	8,6	8,4
Прыжок в длину с разбега (см)	4,00	4,20	4,30	4,50	3,00	3,10	3,20	3,30
Бег 1000 м (мин)	4,00	3,50	3,40	3,30	5,10	5,00	4,50	4,40
Мет. гранаты (700/500гр.) (м)	21,00	24,00	27,00	30,00	14,00	16,00	18,00	20,00
Поднимание туловища из полож. лежа на спине (мин/раз)	25	30	35	40	25	27	30	35
Подтягивание / отжимание (раз)	8	10	11	12	8	10	11	12

### Нормативы для определения уровня физической подготовленности

Физические качества и двигательные способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Быстрота</i>	Бег 30 м (сек)	5,1 и ниже	5,0 – 4,5	4,4 и выше	6,0 и ниже	5,9 – 5,0	4,9 и выше
<i>Ловкость</i>	Челночный бег 3x10 м (мин)	8,1 и ниже	8,0 – 7,4	7,3 и выше	9,4 и ниже	9,3 – 8,6	8,5 и выше

<i>Выносливость</i>	Бег 1000 м (мин)	4.00 и ниже	3.55-3.25	3.20 и выше	5,10 и ниже	5,00-4,35	4,30 и выше
<i>Гибкость</i>	Наклоны вперед из	3	4	5	3	4	5
<i>Сила</i>	Подтягивание / отжимание (раз)	7 и ниже	8 – 10	11 и выше	7 и ниже	8 – 11	12
<i>Скоростно-силовые</i>	Мет. набивного	4.50 и ниже	4.60 – 5.70	5.80 и выше	3.30 и ниже	3.35-3.50	3.60 и выше
<i>Скоростно-силовые способности</i>	Прыжок в длину с места (см)	190 и ниже	195 – 225	230 и выше	170 и ниже	175 – 190	210 и выше

## 5 Приложение. контрольно-оценочные средства

Устный опрос проводится по вопросам

**Примерный перечень зачетных вопросов к итоговому дифференцированному зачету**

1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
2. Основы физической культуры и спорта.
3. Основы воспитания физических качеств.
4. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности.
5. Основы тестирования: контроль, самоконтроль и взаимоконтроль.
6. Травматизм при занятиях физической культурой и его профилактика.
7. Реакция организма на различные физические нагрузки.
8. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.
9. Утомление во время физической и умственной работы.
10. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
11. Контроль за физическими нагрузками.
12. Значение физических упражнений для здоровья человека.
13. Общеразвивающие упражнения и их значение.
14. Вредные привычки, что это такое и как с ними бороться?
15. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
16. Токсикомания, наркомания, пьянство и здоровье. Причины и факторы биологической зависимости. Виды наркомании.
17. Значение физической культуры в современном мире.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
19. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
20. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация,

- воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
21. Нормы двигательной активности человека.
  22. Общие признаки и значение оптимальной осанки. Основные методические правила использования упражнений на осанку. Нормирование нагрузок при формировании, коррекции и закреплении осанки. Контроль за осанкой.
  23. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
  24. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
  25. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
  26. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
  27. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
  28. Общая характеристика восстановления.
  29. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
  30. Тренированность и перетренированность.
  31. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
  32. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
  33. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения. Формы оздоровительной физической культуры.
  34. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.
  35. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
  36. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
  37. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

38. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
39. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике.
40. Понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости.
41. Критерии и способы оценки выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости. Взаимосвязь развития выносливости с другими двигательными качествами.
42. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
43. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
44. Основные компоненты физических нагрузок и их влияние на организм человека.
45. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
46. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
47. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
48. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
49. Цели и задачи двигательной реабилитации. Лечебная физическая культура.
50. Лечебная гимнастика при нарушении осанки.
51. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.
52. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**В критерии оценки уровня подготовки студента по предмету входят:**

- а) уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;
- б) уровень практических умений, продемонстрированный студентом;
- в) уровень знаний и умений, позволяющих решать профессиональные задачи;
- г) обоснованность, четкость, краткость изложения ответов.

*Оценка «5» (отлично)* ставится, если он исчерпывающе знает программный материал, легко выполняет нормативы.

*Оценка «4» (хорошо)* ставится, если он знает весь требуемый программный материал, ориентируется в нем, умело связывает теорию с практикой, выполняет практические упражнения.

*Оценка «3» (удовлетворительно)* ставится, если он демонстрирует формальное усвоение программного материала. При выполнении практических упражнений не умеет доказательно обосновать свои движения.

*Оценка «2» (неудовлетворительно)* ставится, если он демонстрирует незнание большей части программного материала. Не умеет выполнять практические упражнения или выполняет неуверенно, беспорядочно и не полностью.