

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович  
Должность: И. о. Ректора  
Дата подписания: 08.08.2026 09:47:59  
Уникальный программный ключ:  
b049feef759df6f58f67585b9bb2502ddf293921

**Министерство культуры Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Северо-Кавказский государственный институт искусств»**

**Колледж культуры и искусств**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор колледжа культуры и искусств  
ФГБОУ ВО СКГИИ  
А.Г. Хашукоева  
«27»августа 2026г

**Рабочая программа**

учебной дисциплины

УД.01.09.

**Физическая культура**

Специальность:53.02.03 Инструментальное исполнительство

(по видам инструментов)

оркестровые духовые и ударные инструменты

Уровень образования - среднее общее образование, 10-11 класс

Квалификация выпускника

Артист-инструменталист, преподаватель

Форма обучения – очная

Нальчик, 2026

Рабочая программа «Физическая культура » разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности  
53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский  
государственный институт искусств» Колледж культуры и искусств

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ      Мамбетов Ю.В.

Рабочая программа «Физическая культура» рекомендована на заседании  
ПЦК «ООД»

Протокол № \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ от 28.06.2026г

Председатель ПЦК                                      Прокудина Н.П.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 13 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ   | 27 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ | 32 |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Целью физического воспитания является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих **целей и задач**:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

### **Требования к уровню усвоения содержания дисциплины**

Изучение дисциплины направленно на формирование следующих компетенций:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.1. Целостно и грамотно воспринимать и исполнять музыкальные произведения, самостоятельно осваивать сольный, оркестровый и ансамблевый репертуар (в соответствии с программными требованиями).

ПК 1.2. Осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в условиях концертной организации, в оркестровых и ансамблевых коллективах.

ПК 1.3. Осваивать сольный, ансамблевый, оркестровый исполнительский репертуар в соответствии с программными требованиями.

ПК 1.4. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.

ПК 1.5. Применять в исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, вести репетиционную работу и запись в условиях студии.

ПК 1.6. Применять базовые знания по устройству, ремонту и настройке своего инструмента для решения музыкально-исполнительских задач.

ПК 2.8. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Изучение предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» 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.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

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;  
трудового воспитания:  
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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; экологического воспитания:  
сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;  
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности; ценности научного познания:  
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;  
осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

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; б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; 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.

Предметные результаты:

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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;

б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности.**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 144                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 72                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 72                 |
| Формы контроля                                          |                    |
| зачёт- 9-10 семестр                                     |                    |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Содержание рабочей программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт ( теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы *Программы*:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела *Программы*, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, материал *Программы* включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры.

### **Тематический план**

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объединяющие и

формирующие убеждения. По некоторым темам лекции включают в себя рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений. Обязательный лекционный материал может дополняться теоретическими знаниями, темы которых определяются кафедрой самостоятельно. К каждой лекции кафедра физического воспитания должна предоставить студентам список рекомендуемой (доступной) литературы.

*Первый год обучения (обязательная тематика)*

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

### Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1 часть. Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятий.

Содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

2 часть. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. *Второй год обучения (обязательная тематика)*

#### Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, система физических упражнений.

Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Содержание. Краткая историческая справка.. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и

свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высшего класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в вузе.

#### Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### *Третий-четвертый год обучения (обязательная тематика)*

#### Тема 10. профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

1 часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Содержание: Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2 часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

#### Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.

Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

### **Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривает освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных,

профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

### Первый курс

1. методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах).
2. простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. основы методики самомассажа.
5. методика коррегирующей гимнастики для глаз.
6. методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

### Второй курс

1. методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

### Третий-четвертый курс

1. методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и их характера труда.

### Содержание практических разделов дисциплины

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств у студентов, определяются в рабочей программе кафедрой физического воспитания. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

#### 1. Легкая атлетика.

- 1-2 курс. История развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского и длительного бега. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Освоение техники эстафетного бега, метание гранаты в цель и на дальность с разбега. (Поурочные планы занятий по легкой атлетике прилагаются)
- 3-4 курс. Совершенствование бега на короткие и длинные дистанции. Закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. Изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований.

#### 2. Спортивные игры

- 1-2 курс. Техника безопасности. История развития спортивных игр. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Изучение техники и тактики спортивных игр.
- 3-4 курс. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша). Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Характеристика обучения. Двигательные умения,

навыки и качества в процессе обучения. Факторы, обуславливающие обучение технико-тактическими действиями. Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой. Совершенствование техники и тактики спортивных игр. (Поурочные планы занятий по спортивным играм прилагаются)

### 3. Лыжная подготовка

1-2 курс. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Обучение видам лыжных ходов и переходам. Изучение техники лыжных ходов.

3-4 курс. Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. Обучение техники передвижения с поддержанием высокой скорости. Методика организаций соревнований по лыжным гонкам. (Поурочные планы занятий по лыжной подготовке прилагаются).

### 4. Кроссовая подготовка

1-4 курс. Значения бега по пересеченной местности на организм. Способы проведения тренировок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости. Профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке. Совершенствование бега по пересеченной местности. (Поурочные планы занятий по кроссовой подготовке прилагаются)

### 5. Силовая подготовка

1-2 курс. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Понятие силы, различие между общефизической подготовкой и специально-физической подготовкой. Методика проведения тренировок по силовой подготовке. Практические занятия по совершенствованию физических качеств. (Поурочные планы занятий по силовой подготовке прилагаются)

3-4 курс. Практические занятия на развитие силы, гибкости. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Понятие статических и динамических упражнений. Значение силовой подготовки в профессиональной деятельности. Методы дозирования нагрузки во время занятий по силовой подготовке.

### Специальное учебное отделение

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями специального медицинского отделения физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и

функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

### **Контрольный раздел**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль-зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

### **Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по трем разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем двум разделам учебной деятельности.

Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

### Второй раздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (таблица 2). Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблице 3. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разработаны кафедрой физического воспитания.

Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко (таблица 1).

Таблица 1.

|                                                                                                     |                   |        |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках                                                                       | 2,0               | 3,0    | 3,5     |

Таблица 2 .Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

| Характеристика направленности тестов                          | Женщины |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------|---------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                                               | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) | 15,7    | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2    | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и       |         |      |      |      |      |         |      |      |      |      |

|                                                                                                                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)<br>подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   | 15   | 12   | 9    | 7    | 5    |
| 3. Тест на общую выносливость :<br>бег 2000 м (мин., сек.);<br>бег 3000 м. (мин., сек.)                                         | 10,1 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,1 | 12,0 | 12,3 | 13,1 | 13,5 | 14,0 |

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Таблица 3                      Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

| Тесты                                                     | Оценка в очках |       |       |       |         |
|-----------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|---------|
|                                                           | 5              | 4     | 3     | 2     | 1       |
|                                                           | женщины        |       |       |       |         |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек)                                  | 19.00          | 20.15 | 21.00 | 22.00 | 22.30   |
| 2. Бег на лыжах                                           |                |       |       |       |         |
| - 3 км (мин, сек);                                        | 18.00          | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00   |
| - 5 км. (мин, сек)                                        | 31.00          | 32.00 | 34.15 | 36.40 | 38.6/вр |
| 3. Плавание                                               |                |       |       |       |         |
| - 50 м. (мин, сек);                                       | 54.0           | 1.03  | 1.14  | 1.24  | 6/вр    |
| - 100 м (мин, сек)                                        | 2,15           | 2.40  | 3.05  | 3.35  | 4.10    |
| 4. Прыжки в длину с места ( см )                          | 190            | 180   | 168   | 160   | 150     |
| 5. Прыжки в длину или с разбега ( см )                    | 365            | 350   | 325   | 300   | 280     |
|                                                           | 120            | 115   | 110   | 105   | 100     |
| 6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20             | 16    | 10    | 6     | 4       |

|                                                              |         |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| каждой)                                                      |         |       |       |       |       |
|                                                              | мужчины |       |       |       |       |
| 1. Бег 5000 м (мин, сек)                                     | 21.30   | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| 2. Бег на лыжах                                              |         |       |       |       |       |
| - 5 км (мин, сек);                                           | 23.50   | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| - 10 км (мин, сек)                                           | 50.00   | 52.00 | 55.00 | 58.00 | б/вр  |
| 3. Плавание                                                  |         |       |       |       |       |
| - 50 м (мин, сек);                                           | 40.0    | 44.0  | 48.0  | 57.0  | б/вр  |
| - 100 м (мин, сек)                                           | 1.40    | 1.50  | 2.00  | 2.15  | 2.30  |
| 4. Прыжки в длину с места ( см )                             | 250     | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 5. Прыжки:                                                   |         |       |       |       |       |
| - в длину                                                    | 480     | 460   | 435   | 410   | 390   |
| - в высоту с разбега ( см )                                  | 145     | 140   | 135   | 130   | 125   |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)        | 8       | 5     | 3     | 2     | 1     |
| 8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10      | 7     | 5     | 3     | 2     |

### **Специальное отделение**

Все студенты специального отделения в конце каждого семестра представляют рефераты (объем 3-5 ст.) по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья, что предусмотрено программой:

I семестр – «Диагноз и краткое описание заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»

II семестр – «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)»

III семестр – «Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)»

IV семестр – «

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см)
  2. Подтягивание на перекладине (мужчины)
  3. Поднимание туловища (сид ) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
  4. Прыжки в длину с места
  5. Бег 100 м
  6. Бег: - мужчины – 3 км,  
- женщины – 2 км (без учета времени)
  7. Тест Купера (12 – минутное передвижение)
  8. Бег на лыжах: - мужчины – 3 км,  
- женщины – 2 км (без учета времени)
  9. Упражнение с мячом
  10. Упражнения на гибкость
  11. Упражнения со скалкой.
- \* Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в выполнении в очках определяют преподаватели кафедры с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

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

#### **Рекомендуемая литература:**

##### *а) Дополнительная литература*

1. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын // М.: Академия.- 2005.- 152 (учебное пособие).
2. Спортивная медицина, лечебная физкультура и массаж / С.Н. Попов // М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 351 с. – (учебник).
3. Оздоровительный бег / Л.И. Верещагин // Л.: Ленинград. – 1990. – 58 с. – (учебное пособие)
4. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения / П.А. Ренстрем // Киев. Олимпийская литература. – 2002. – 379 с.
5. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин // М.: Физкультура и спорт; Спорткадемпред. – 2006. – 360 с.

6. Физическое воспитание: теория, методика, практика: 2-е изд. Переработанное и дополнение / Ю.В. Менхин // М.: Физкультура и спорт; Спортакадемпредс. – 2006. – 312 с. – учебное пособие.
7. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая // М.: Советский спорт. – 2006. – 272 с.

*б) Методическая литература*

- Литвинов Е.В. Спортивная тренировка и ее воздействие на организм студентов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Литвинов Е.В. Профилактика спортивного травматизма и гигиена спортивных сооружений. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Литвинов Е.В. Рекомендации по оздоровлению позвоночника. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 21с.
- Литвинов Е.В. Гигиенические основы, показания и противопоказания к применению массажа. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 17 с.
- Литвинов Е.В. Определение состояния тренированности. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 17 с.
- Литвинов Е.В. Личная гигиена и контроль за состоянием здоровья студентов-спортсменов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Назенцева Н.М. Техническая и психологическая подготовка волейболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 21 с.
- Замолоцких А.В. Особенности физической подготовки молодых баскетболистов высокого роста. - Воронеж, ВГТУ.-2005–18 с.
- Васильева Л.М. Акробатическая подготовка волейболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 21 с.
- Сладкомедова Н.А. Психологическая подготовка стрелка-спортсмена. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 27 с.
- Кутузова И.А. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 23 с.
- Махмудов И.И. Современная система подготовки бегунов на средние дистанции. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 25 с.
- Зобова О.А. Характеристика показателей скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и студентов, не занимающихся спортом. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 30 с.
- Чусова Т.Л. Физическая культура – составная часть культуры человека. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 24 с.
- Чусова Т.Л. Физическая культура в молодежной среде. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 30 с.
- Яхнева Е.А. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой при различных заболеваниях - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 34 с.
- Васильев А.В., Васильева Л.М. Методика подготовки связующего игрока: особенности игровой функции, отбор и оценка в соревновательной деятельности -Воронеж, ВГТУ.-2005.–56 с.
- Щербинина Л.И. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 33 с.

- Щербинина Л.И. Методика проведения занятий по аэробике у студентов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Дубова Л.П. Методика специальной подготовки квалифицированных студентов-баскетболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 32 с.
- Мануковская Г.П. Точечный массаж при болях в сердце. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 20 с.
- Мануковская Г.П. Точечный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.- Воронеж, ВГТУ.-2005. – 65 с.
- Вялых Н.Н. Обучение тактике командной игры студентов-баскетболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 29 с.
- Долгих П.А. Развитие скоростно-силовых качеств у спринтеров. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 21с.
- Куликов И.П., Данилов М.С., Литвинов В.П. Организация и методика общей и специальной подготовки юных футболистов. Учебное пособие.- Воронеж, ВГТУ. – 2005.- 86 с.
- Сладкомедова Н.А. Практические рекомендации по воспитанию силы у студентов стрелков-винтовочников. - Воронеж, 2006.- 29 с.
- Сладкомедова Н.А. Теоретическая и практическая подготовка стрелков-винтовочников. - Воронеж, 2006.- 32 с.
- Перельгина Н.Г. Повышение соревновательной деятельности акробатов на основе учета их личностных характеристик. - Воронеж, 2006.- 27 с.
- Фалеев О.В., Семенова А.М. Армреслинг в ВГТУ: развитие и тренировка. - Воронеж, 2006.- 37 с.
- Душкин О.А. Методика тренировочного цикла у студентов-пауэрлифтеров. - Воронеж, 2006.- 28 с.
- Литвинов Е.В. Методика ЛФК для профилактики гиподинамии у студентов.- Воронеж, 2006.- 26 с.
- Литвинов Е.В. Методика ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ. - Воронеж, 2006.- 25 с.
- Литвинов Е.В. Комплексы ЛФК при плоскостопии и варикозном расширении вен у студентов. - Воронеж, 2006.- 25 с.
- Литвинов Е.В. Методика и комплексы ЛФК при бронхолегочных заболеваниях. - Воронеж, 2006.- 28 с.
- Замолоцких М.Н. профилактика и лечение остеохондроза на занятиях физкультурой. - Воронеж, 2006.- 24 с.
- Мужаровская М.Н. Методические принципы организации занятий утренней гимнастикой. - Воронеж, 2006.- 28 с.
- Хромых Г.Я. Профилактические комплексы упражнений у студентов с патологией позвоночника. - Воронеж, 2006.- 25 с.
- Мануковская Г.П. Физическая реабилитация при нарушениях позвоночника на занятиях со студентами специального отделения. - Воронеж, 2006.- 67 с.
- Мануковская Г.П. физическая реабилитация при плоскостопии на занятиях в специальном отделении. - Воронеж, 2006.- 39 с.

- Смольянова Л.А. Использование игровой деятельности на занятиях по лыжной подготовке у студентов начальных курсов. - Воронеж, 2007.- 29 с.
- Гладких О.В. Методика круглогодичной психологической и физической подготовки лыжников-гонщиков. - Воронеж, 2007.- 39 с.
- Яхнева Е.А. Травмы: причины и предупреждение спортивного травматизма- Воронеж, 2007.- 21 с.
- Литвинов Е.В. Первая помощь при неотложных состояниях и травмах на занятиях по физической культуре. - Воронеж, 2007.- 30 с.
- Стукалов С.В. Методика совершенствования техники игры головой в штрафной площади. - Воронеж, 2007.- 35 с.
- Мужаровская М.Н. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. - Воронеж, 2007.- 26 с.
- Мужаровская М.Н. Организация и программное построение курса физической подготовки студентов. - Воронеж, 2007.- 28 с.
- Сладкомедова Н.А. Особенности техники стрельбы из пневматической винтовки. - Воронеж, 2007.- 36 с.
- Литвинов Е.В., Мужаровская М.Н. Теоретические основы массажа и его практическое применение. - Воронеж, 2007.- 25 с.
- Литвинов Е.В., Иншаков С.Н. Самодиагностика состояния организма на занятиях по физической культуре и спорту. - Воронеж, 2007.- 27 с.
- Литвинов Е.В., Мужаровская М.Н. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. - Воронеж, 2007.- 24 с.
- Хромых Г.Я. Лечебный массаж при наиболее часто встречающихся заболеваниях у студентов медицинских групп. - Воронеж, 2007.- 24 с.
- Мануковская Г.П. Точечный массаж при остеохондрозе позвоночника. - Воронеж, 2007.- 46 с.
- Мануковская Г.П. Неврологические проявления остеохондроза позвоночника. - Воронеж, 2007.- 49 с.
- Мануковская Г.П. Сохранение зрения при работе с компьютером. - Воронеж, 2007.- 40 с.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Спортивные залы и площадки , тренажеры, спортивный инвентарь

*Средства обеспечения освоения дисциплины:*

- закон о физической культуре и спорт
- официальные правила соревнований по видам спорта
- положения о соревнованиях по видам спорта
- учебные фильмы о тренировках ведущих спортсменов: мастеров спорта, чемпионов России
- просмотр соревнований по видам спорта на первенство России, области, города.

В настоящее время колледж культуры располагает спортивным залом 23/12, двумя раздевалками с душевыми и туалетными комнатами, комнатой для хранения спортивного инвентаря, кабинетом срезвоститания. Зал имеет два

выхода. Из спортивного инвентаря имеются: штанга, гантели, гири, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса ( 5 шт. ), 2 волейбольных мяча, 2 баскетбольных мяча, 1 футбольный мяч. Тренажер для ног и рук, диск "здоровья". скакалки. Медицинские весы. Имеется аудио аппаратура.

### **Методические рекомендации преподавателям.**

-избегать тех упражнений и режимов их выполнения которые перегружают функции систем организма, связанных с исполнительской деятельностью;

-больше и регулярно использовать на уроках чередование физических упражнений и мышечной релаксации;

-учитывая многообразие в процессе уроков задач, наиболее эффективной его формой является комплексный урок, включающий в себя решение задач теоретических и практических, развития различных моторно – двигательных и физических качеств, профилактические упражнения;

-необходимо учитывать специфику студента-музыканта, привыкшего в основном к индивидуальному подходу при занятиях по специальности

-активнее использовать консультативную форму педагогической деятельности преподавателей физкультуры

-комплексный урок со студентами-музыкантами должен включать: игры, легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики.

В начале урока рекомендуются специальные упражнения для пальцев и кистей рук, а в конце урока упражнения на расслабление.

Рекомендуется в процессе О.Ф.П. делать акцент на развитие быстроты и ловкости. Упражнения, направленные на развитие мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Упражнения направленные на развитие мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Упражнения направленные на развитие силы пальцев, выполняются, возможно с большей частотой, чтобы нарастающая сила мышц имела динамический характер, не терялось способность к их расслаблению.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

Установленный недельный объем тренирующей физической двигательной нагрузки составляет 6-8 часов. Таким образом студент должен различными видами самостоятельных занятий дополнительно заниматься 4-6 часов в неделю. Физическая культура может быть включена в режим дня музыканта только на основе осознания им полезности регулярного использования различных средств Ф.К. для профессиональной деятельности, для обеспечения здоровья. Длительное использование средств Ф.К, получаемый практический опыт позволяют в дальнейшем гибко выбирать и использовать их для решения текущих задач: общего и специального физического развития, закаливания, профилактики заболеваний, восстановительно-профилактических мероприятий и т.п. Такая активная мотивация и ориентация личности на Ф.К. позволяет говорить об

индивидуальном профессиональном здоровом стиле жизни. Каждый человек, в конечном счете из многообразия средств Ф.К. оставляет наиболее эффективные, полезные и приятные ему средство, индивидуализируя таким образом их структуру. Для изучения влияния на организм физических упражнений необходимо вести дневник самоконтроля. Для наиболее эффективного развития необходимых физических качеств, дыхательной системы, двигательной активности студента из множества видов спорта необходимо рекомендовать профилирующие для вокалистов, хоровиков и духовников: легкую атлетику, плавание, теннис, спортивные игры, фехтование, художественную гимнастику, лыжу, стрельбу. Духовникам, вокалистов и хоровикам можно предложить изучить различные виды дыхательной гимнастики.

#### **Перечень основной учебной литературы.**

1. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для вузов /Л.П. Матвеев // СПб. Омега. – 2018. – 160 с.
- 2.Самоконтроль при занятиях физической культуры / Г.И. Готовцев, В.И. Дубровский // М.: Физкультура и спорт. – 2018. – 301 с. (учебник).
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // М.: Гардарики. – 2018 - 218 с. (учебное пособие).
4. Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для высших и средних учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // М.: Академия – 2018.- 480 с. (учебное пособие).

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

| Результаты обучения:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Показатели оценки результата                                                                                                                                                                                 |                                                                            | Форма контроля и оценивания                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:</p> <p>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>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических</p> | <p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> | <p>Комплексы упражнений</p>                                                | <p><i>Текущий контроль</i></p> <p>Дифференцированный зачет (тестовое задание)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>                                                                                                                                                  | <p>Фронтальный опрос<br/>Комплексы упражнений<br/>Практические задания</p> |                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>                                                                                                                                          | <p>Комплексы упражнений<br/>Практические задания</p>                       |                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Преодолевать искусственные и</p>                                                                                                                                                                          | <p>Комплексы упражнений</p>                                                |                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
| <p>качеств;</p> <p>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>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>6) для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <p>сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</p> <p>сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p> <p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <p>овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p> | естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                                                                         | Практические задания                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки                                                                                                      | Комплексы упражнений<br>Практические задания |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                             | Практические задания                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом | Контрольные нормативы                        |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| <p>профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</p> <p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной</p> | <p>Задания в тестовой форме</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|

|  |                |  |  |
|--|----------------|--|--|
|  | направленности |  |  |
|--|----------------|--|--|