

Приложение 4 к ППССЗ  
ГБПОУ г. Москвы "Академия джаза",  
утвержденной приказом  
ГБПОУ г. Москвы "Академия джаза"  
от "31" августа 2023 г. № 48/ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**по специальности среднего профессионального образования**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**

**Оркестровые духовые и ударные инструменты**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...2</b>	
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....3</b>	
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....10</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....11</b>	

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

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1390.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.2 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель дисциплины: формирование у обучающихся компетенций:**

умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знания основ здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), в результате освоения учебной дисциплины "Физическая культура" артист, преподаватель должен обладать *общими компетенциями*, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 208 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 104 часа;  
самостоятельной работы обучающегося - 104 часа.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	208
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	104
в том числе:	
лекционные занятия	22
практические занятия	82
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	104
в том числе: – изучение лекционного материала, работа с учебником; – поиск дополнительной информации в сети Интернет; – подготовка устных ответов по теоретическому материалу; – выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ, УГГ); – закрепление и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений; – закрепление и совершенствование техники и тактики различных игр; – закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий и их комбинаций.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	<b>Содержание занятий</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Социальная роль и значение физической культуры и спорта. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха. Факторы, определяющие состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. Специфические функции физической культуры. Понятие "здоровый образ жизни", основы здорового образа жизни.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 1.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.	2	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Теоретические занятия.</b>	<b>Содержание занятий</b> Легкая атлетика в отечественной системе физического воспитания. Классификация видов легкой атлетики. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактика спортивного травматизма. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Организация самостоятельных занятий. Основы правил организации и проведения спортивных соревнований. Достижения российских легкоатлетов на международной спортивной арене. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.	1	2

	Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Основы техники ходьбы. Основы техники бега. Методические основы занятий оздоровительным бегом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 2.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.	1	3
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Обучение технике ходьбы: правильной работе рук, плечевого пояса и ног. Дозированная ходьба. Обучение технике бега. Обучение специальным беговым упражнениям. Упражнения для развития ног. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Ознакомление с техникой бега с высокого и низкого старта. Обучение стартовому разбегу. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника финиширования. Бег с ускорением, переменный бег, бег за лидером. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег. Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м. Кроссовый бег. Обучение технике кроссового бега. Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Бег по твердому грунту. Бег по дистанции с переменной скоростью от 1 до 3 километров. Повторный бег дистанции 400 м, 500 м, 600 м, 800 м. Бег на время от 5 до 20 минут. Бег трусцой – 10, 15, 20 минут. Пробегание дистанций – 1000 м для девушек, 2000 м для юношей. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	7	2
<b>Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега с использованием препятствий и без препятствий. Прыжки на одной ноге, повторные прыжки, многоскоки, тройные и пятерные прыжки с места.	4	2
<b>Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	2

<b>(ОРУ)</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение комплексов ОРУ и УГГ.  Закрепление и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.  Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега.  Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий и их комбинаций.</p>	13	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>			
<p><b>Тема 3.1.</b>  <b>Волейбол.</b>  <b>Теоретические занятия.</b></p>	<p><b>Содержание занятий</b>  История волейбола. Общая и специальная подготовка волейболиста.  Техника и тактика игры.  Правила соревнований, основы судейства.</p>	1	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 3.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет.  2. Подготовка устных ответов по теме.</p>	1	3
<p><b>Тема 3.2.</b>  <b>Техника приема и передачи мяча.</b>  <b>Техника подачи мяча.</b></p>	<p><b>Содержание практических занятий</b>  Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).  Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.  Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху</p>	5	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</p>	6	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
<p><b>Тема 4.1.</b>  <b>Баскетбол</b>  <b>Теоретические занятия.</b></p>	<p><b>Содержание занятий</b>  История баскетбола.  Правила игры и основы судейства.</p>	1	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 4.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет.  2. Подготовка устных ответов по теме.</p>	1	
<p><b>Тема 4.2.</b>  <b>Техника</b></p>	<p><b>Содержание практических занятий</b>  Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для</p>	7	2

<p><b>владения мячом.</b> <b>Техника игры в нападении.</b></p>	<p>развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки).</p> <p>Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.</p> <p>Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок, техника защит, техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходам, броскам в корзину, овладение мячом, отскочившим от щита.</p> <p>Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек".</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол</p>	8	3
	<p><b>Зачет</b></p>	2	
	<p align="center"><b>6 семестр</b></p>		
	<p align="center"><b>Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)</b></p>		
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b> <b>Теоретические занятия.</b></p>	<p><b>Содержание занятий</b> Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p> <p>Дневник самоконтроля. Средства и методы ОФП. Методы развития гибкости. Методы воспитания ловкости.</p>	1	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 7.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.</p>	1	3
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Общая</b></p>	<p><b>Содержание практических занятий</b> Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p>	5	2



<b>физическая подготовка (ОФП).</b>	<p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости.</p> <p>Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты.</p> <p>Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость и координация движения).</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий и их комбинаций.	5	3
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1. Гимнастика. Теоретические занятия.</b>	<b>Содержание занятий</b> <p>Терминология. Составные элементы: включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.).</p> <p>Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Подбор упражнений, правила построения индивидуальных комплексов гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p> <p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Правила регулирования объема и интенсивности физической нагрузки.</p>	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 6.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.	1	3

<b>Тема 6.2.</b> <b>Строевые приемы.</b> <b>Развитие гибкости.</b> <b>Развитие силовых способностей.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Основная гимнастика: физические упражнения, исходные положения, стойки, седы, приседы, выпады, упоры, наклоны, равновесия. Движения рук и ног. Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижение, размыкание, смыкание. Отработка поворотов на месте, движения, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища, для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели и пр.); упражнения у гимнастической стенки. Дозировка упражнений. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	3	2
<b>Тема 6.3.</b> <b>Акробатика</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Упражнения из нетрадиционной гимнастики: аэробики, стрейчинга, шейпинга, атлетической гимнастики для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты) и улучшения функциональных возможностей организма. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Акробатические упражнения. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий и их комбинаций. Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений.	9	3
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 7.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Теоретические занятия.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Атлетическая гимнастика как вид спорта. Основы техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 7.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет.	1	3

	2. Подготовка устных ответов по теме.		
<b>Тема 7.2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Упражнения, формирующие мышцы плечевого пояса. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц нижних конечностей. Упражнения для развития ягодичных мышц. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование упражнений по атлетической гимнастике.	3	3
<b>Раздел 8. Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
<b>Тема 8.1. Настольный теннис. Теоретические занятия.</b>	<b>Содержание занятий</b> Возникновение и развитие настольного тенниса. Правила игры. Организация и проведение спортивных соревнований.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 6.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.	1	3
<b>Тема 8.2.</b> Стойка игрока. Способ держания ракетки. Способы передвижения ног. Подача мяча, подрезка.	<b>Содержание практических занятий</b> Стойка игрока. Способ держания ракетки. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки. Способы передвижения ног. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием. Подача мяча, подрезка. Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева. Техника "наката", техника "подкрутки", техника перекидки при игре слева по диагонали, техника подачи справа по диагонали с подрезкой, техника подачи справа плоским ударом, техника удара справа по диагонали, техника подачи слева с подрезкой, техника топ - спина справа и его отражение, прием "свеча", техника завершающего удара справа, техника контртоп - спина справа, техника топ – спина слева, техника контртоп – спина слева, техника подрезки справа и ее отражение, техника подрезки слева, прием "толчок", техника промежуточного удара слева.	9	2

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Подготовка к сдаче зачетных нормативов.</p>	10	3
	<b>Раздел 9. Спортивные игры. Футбол</b>		
<p><b>Тема 9.1. Футбол. Теоретические занятия.</b></p>	<p><b>Содержание занятий</b> История футбола. Футбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Тактика игры: функция игроков, индивидуальная, групповая и командная техника, тактика нападения, тактика защиты, варианты тактических систем. Техника безопасности при игре в футбол. Профилактика спортивного травматизма. Правила игры, организация и проведение соревнований.</p>	1	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 5.1, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.</p>	1	3
<p><b>Тема 9.2. Ведение мяча, перемещение по полю. Передача мяча. Прием мяча.</b></p>	<p><b>Содержание практических занятий</b> Исходное положение (стойки), перемещения. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с передачей мячей. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра "квадрат". Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря: передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.</p>	7	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.</p>	8	3

	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>7 семестр</b>		
	<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		
<b>Тема 10.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Теоретические занятия.</b>	<b>Содержание занятий</b> Основы производственной гимнастики. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 10.1, методических материалов УМК УД, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.	2	3
<b>Тема 10.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Упражнения, способствующие сокращению периода "вработывания" организма. Упражнения, способствующие снятию наступившего утомления мышечных групп, принимавших активное участие в профессиональной деятельности музыкантов. Упражнения, способствующие повышению подвижности и гибкости в суставах кисти и плечевого пояса. Упражнения, повышающие общую и специальную выносливость. Упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата. Упражнения, повышающие устойчивость к нервно-психическим напряжениям, возникающим в процессе профессиональной деятельности. Упражнения, способствующие повышению общей и специальной выносливости мышц туловища и ног. Упражнения, способствующие предупреждению и исправлению дефектов осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 10.</b> Закрепление и совершенствование упражнений по ППФП.	11	3
	<b>Раздел 11. Бадминтон</b>		

<b>Тема 11.1.</b> <b>Бадминтон.</b> <b>Теоретические занятия.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> История бадминтона. Основы бадминтона. Правила и судейство игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение лекционного материала, глав учебника по теме 11.1, методических материалов УМК УД, поиск дополнительной информации по содержанию лекции в сети Интернет. 2. Подготовка устных ответов по теме.	2	3
<b>Тема 11.2.</b> <b>Техника игры в бадминтон.</b>	<b>Содержание занятий</b> Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар ("смеш"); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара "смеш". Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. Инструкторская практика: проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь руководителю при проведении занятий.	8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 11.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. 3. Подготовка к сдаче зачетных нормативов.	9	3
	<b>Раздел 12. Баскетбол</b>		
<b>Тема 12.1.</b> <b>Техника владения мячом.</b> <b>Техника игры в</b>	<b>Содержание занятий</b> Отработка и совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопровождением защитника. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков	6	2

<p>защите. Судейство и правила игры.</p>	<p>судейства.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Подготовка к дифференцированному зачету.</p>	<p>8</p>	<p>3</p>
	<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	<p>4</p>	<p>3</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, теннисного зала, открытой футбольной площадки, тренажерного зала, оборудованные раздевалки.

**Спортивное оборудование:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

#### **Технические средства обучения:**

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

- музыкальный центр.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

2. Рабочая программа учебной дисциплины.

3. Учебники и учебные пособия (см. раздел "Перечень рекомендуемых учебных изданий").

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд. центр "Академия"; Мастерство; Высшая школа, 2000. - 152 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.



3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Вороханов Б.М. Естественно-научные основы физического воспитания: лекция по теоретическому курсу физического воспитания студентов. - М.: МГК им. П.И. Чайковского, 1976.
5. Вороханов Б.М. Преодоление нервного напряжения перед ответственной игрой на музыкальном инструменте средствами физической культуры: методическая разработка. - М.: МГК им. П.И. Чайковского, 1976.
6. Вороханов Б.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерватории. - МГК им. П.И. Чайковского, 1982.
7. Вороханов Б.М. Развитие дыхательного аппарата музыканта-духовика средствами физической культуры и спорта. - М.: МГК им. П.И. Чайковского, 1978.
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта М., 2001.
9. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ "МарТ"; Ростов н/Д: Издательский центр "МарТ", 2005. -464 с.
10. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины "Физическая культура" в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство "Прометей" МПГУ. – 2010.
11. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.
12. Кузина С.И. Нормальная физиология: конспект лекций / С.И. Кузина, С.С. Фирсова. - М.: изд-во Эксмо, 2006. -160 с.
13. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
15. Резер Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. пособие. / Т.М. Резер. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО "Рос. гос. проф.-пед. ун-т", 2005. -120с.
16. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
17. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
18. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
19. Стр. 11-13.
20. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов /под общ. ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 1999. – 142с.

21. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А.Коваленко.-М.: Изд-во АСВ, 2000.

22. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2008.- 478 с.

23. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007.- 116 с.

#### **Интернет - ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

3. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>

5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

6. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru/>

7. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами URL: <http://lib.sportedu.ru/>

9. Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. URL: <http://www.iglib.ru>

10. Научная электронная библиотека журналов. URL: <http://www.elibrary.ru>

11. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" URL: <http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>

12. Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013-ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>

13. Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС

Znanium.com. Режим доступа:

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

14. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. –

ЭБС Znanium.com. Режим доступа:

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

15. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа:

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=443255>

16. <http://znanium.com>

17. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>

18. <http://www.edu.ru>

19. <http://humbio.ru>

20. <http://window.edu.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении выполнения упражнений на практических занятиях; - оценка качества выполнения практических работ; - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса; - проверка конспектов лекций; - сдача контрольных нормативов.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).