Министерство культуры Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки»

Кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для обучающихся по специальностям
53.05.01 Искусство концертного исполнительства
Специализация № 1 «Фортепиано»,
Специализация № 2 «Орган, клавесин, исторический клавир»,
Специализация № 3 «Концертные струнные инструменты
(по видам инструментов: скрипка, альт, виолончель, контрабас, арфа), исторические струнные инструменты»,
Специализация № 4 «Концертные духовые и ударные инструменты
(по видам инструментов: флейта, кларнет, гобой, фагот, труба, тромбон, валторна, туба, саксофон, ударные инструменты), исторические духовые и ударные инструменты»,
Специализация № 5 «Концертные народные инструменты
(по видам инструментов: баян, аккордеон, домра, балалайка, гитара)»
Квалификация «Концертный исполнитель. Преподаватель»

53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором
Специализация № 1 «Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром»
Квалификация «Дирижер оперно-симфонического оркестра. Преподаватель»
Специализация № 2 «Художественное руководство
академическим хором»
Квалификация «Дирижер академического хора. Преподаватель»

53.05.05 Музыковедение
Квалификация «Музыковед. Преподаватель»

Специальность 53.05.06 Композиция
Квалификация «Композитор. Преподаватель»

Новосибирск 2022

УТВЕРЖДЕНА
на заседании Ученого совета
ФГБОУ ВО «Новосибирская
государственная консерватория
имени М.И. Глинки»
«27» июня 2022 г.
Председатель Ученого совета
_____ и. о. ректора Ю.В. Антипова

Составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальностям 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором, 53.05.04 Музыкально-театральное искусство, 53.05.05 Музыковедение, 53.05.06 Композиция

Автор-составитель: Гладышев А.В., старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

Рецензенты: Фенина Н.Г., зав. кафедрой гуманитарных дисциплин

Редактор: М.Ю. Смирнова, начальник методического отдела

I. Организационно-методический раздел

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО в области культуры и искусства (М., 2017) к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальностям 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором, 53.05.05 Музыковедение, 53.05.06 Композиция с учетом учебных планов НГК этих специальностей, локальных нормативных актов.

Аннотация курса. Данный курс входит в число дисциплин обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)». На освоение дисциплины отводится 4 з.е. (144 часа), аудиторная работа – 66 часов, самостоятельная работа – 77 часов, контроль – 1 час, время изучения – 1-2 семестры. Предмет реализуется в форме групповых занятий.

Цель курса – формирование у студентов представлений о способах и навыках использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, а также формирование представлений о психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В *задачи* дисциплины входит формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание; привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; формирование представлений о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, позволяющих сохранить и укрепить физическое здоровье, психическое благополучие; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной деятельности и жизни.

Место курса в профессиональной подготовке выпускника. Физическая культура и спорт представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура и спорт входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура и спорт наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Требования к уровню освоения содержания курса. В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующей **универсальной компетенцией (УК)**:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
	Уметь: — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	Владеть: — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

Краткие методические указания.

Занятия по дисциплине проходят в группе и носят практический характер. В практическую часть входят следующие разделы:

1) учебно-тренировочный, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

2) методико-практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения

учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Также в курс вводится и теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Контрольный этап (проявляющийся в сдаче отдельных нормативов и в семестровых зачетах), определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

II. Содержание курса

Требования к минимуму содержания по дисциплине (основные дидактические единицы)

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности..

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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 и спорт в обеспечении здоровья

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. Основные требования к организации 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

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, повышения эффективности учебного труда.

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

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

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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.

Тема 7. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха

Тема 8. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, «Син До», «Тайчи» и др. Современные оздоровительные системы: – атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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 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.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

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

Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах и базируются на использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия складываются из следующих компонентов:

1. Общеукрепляющий профилактический комплекс физических упражнений.
2. Отдельные дисциплины легкой атлетики (спортивная ходьба, бег на 100 метров, прыжки в длину с места и в высоту).
3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки, упражнения для коррекции зрения).
4. Спортивные игры в группе (баскетбол, волейбол, гандбол, мини-футбол).
5. Спортивные игры в прах (бадминтон, настольный теннис).
6. Отработка методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Отработка методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

В результате изучения тем №№ 1-10 и практических занятий студент должен:

- знать социально-биологические основы физической культуры и ее роль в регулировки интеллектуальной деятельности;
- знать основные направления и формы развития студенческого спорта;
- уметь выполнять общеукрепляющий комплекс физических упражнений и комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;
- уметь контролировать свое физическое состояние во время физических нагрузок разного типа;

владеть необходимыми навыками проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

- владеть игровыми навыками в групповых и индивидуальных видах спорта.

III. Распределение часов курса по темам и видам работ

№№	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во	Кол-во часов на аудиторные занятия	Кол-во часов на са-

		часов	лекционные	индивидуальные	практические	мостоятельную работу студентов
	1 семестр					
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	19	–	–	8	11
2.	Социально-биологические основы физической культуры	19	–	–	8	11
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	17	–	–	6	11
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	17	–	–	6	11
	Итого	**72**	–	–	**28**	**44**
	2 семестр					
1.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	12	–	–	6	6
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	–	–	6	6
3.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	14	–	–	6	8
4.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	12	–	–	6	6
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	–	–	6	4
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6	–	–	4	2
7.	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	5	–	–	4	1
8.	**Контроль**	**1**	–	–	–	–
	Итого	**72**	–	–	**38**	**33**
	Итого за курс:	**144**	–	–	**66**	**77**

IV. Формы промежуточного и итогового контроля

В соответствие с учебными планами НГК по специальностям 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором, 53.05.05 Музыковедение, 53.05.06 Композиция по дисциплине «Физическая культура и спорт» недифференцированный зачет проводится в конце 2 семестра.

V. Учебно-методическое обеспечение курса

Рекомендуемая литература:

1. Иванков Ч. Т., Литвинов С. А., Стефановский М. В. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта. Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2018. – 166 с.

http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=спорт&currbookid=28763&ln=ru

2. Иванков Ч. Т., Литвинов С. А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях. Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 304 с.

http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=24087&search_query=спорт

Профессиональные базы данных

1. База данных с коллекцией изданий Новосибирской консерватории в ЭБС «Библиороссика» http://www.bibliorossica.com/publishers.html#/1714/perPage/10/page/1/sort/1000
2. Комплекс образовательных ресурсов в электронной форме: http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp
3. Политематическая база данных ЭБС Издательство «Лань» http://e.lanbook.com/
4. Международная база данных музыкальных партитур [International Music Score Library Project (IMSLP)] URL: https://imslp.org/wiki/Main_Page
5. База данных музыкальной библиотеке Stanford University, Digital scores URL: https://library.stanford.edu/music/digital-scores

Информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLibrary.ru https://elibrary.ru
2. Справочная система электронного каталога библиотеки: http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp
3. Электронный федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Единое окно доступа к информационным ресурсам http://window.edu.ru/
5. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки http://www.rsl.ru
6. Электронные информационные ресурсы Российской Национальной библиотеки http://www.nlr.ru

VI. Методические рекомендации

Методические рекомендации для преподавателя

Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры в вузе должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к

здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности Теоретический материал предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практическая сторона обучения при этом должна занимать ведущее положение. На занятиях необходимо соблюдать постоянный баланс между физическими упражнениями, отдельными видами атлетической подготовки и спортивными играми. Во время проведения упражнений контролировать общий тонус группы, для повышения которого можно использовать фоновый музыкальный материал. В то же время на занятиях не стоит ослаблять внимание и за индивидуальным состоянием каждого студента. В каждой группе преподаватель должен четко знать тех, кто лучше физически подготовлен и одновременно тех, кто отличается слабой физической подготовкой. По-возможности им следует дифференцировать учебную нагрузку, адекватно оценивая их положение относительно существующих нормативов. В творческих вузах не следует ожидать от студентов каких-либо высоких спортивных результатов, ориентируясь на средний уровень подготовки. В отдельных случаях, при наличии возможностей и желания студентов стимулировать их участие во внутривузовских, городских и областных спортивных студенческих соревнованиях.

Методические указания для студентов

Занятия по физической культуре не являются для музыканта самоцелью. Однако они способны сыграть немаловажную роль в успешной профессиональной деятельности, поскольку воспитывают такие важные в работе качества как выносливость, активность, стрессоустойчивость, а также способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, профилактике профессиональных заболеваний (заболевания позвоночника, заболевания органов зрения). Поэтому, занятия по физической культуре должны стать для студента необходимым компонентом общего физического развития, фактором отвлечения от активной умственной деятельности, способом освоения методик различных упражнений и спортивных игр.

К занятиям по физической культуре необходимо относится ответственной. Подбор спортивной одежды должен отличаться демократичностью и функциональностью. Все детали и атрибуты одежды должны быть аккуратно уложены, пригнаны, завязаны. Приступая к спортивным играм четко представлять их общие правила, консультируясь с преподавателям в спорных ситуациях. Во время занятий спортом нужно постоянно следить и контролировать свое физическое состояние, не следует

выполнять упражнение через силу, брать на себя заведомо непосильную нагрузку. В случаях резкого ухудшения самочувствия необходимо прекратить физические упражнения, поставив в известность преподавателя и не отказываться от предлагаемой медицинской помощи.

При длительном перерыве в занятиях по физической культуре стоит вводить малую дозированную нагрузку, постепенно увеличивая интенсивность физических упражнений.

VII. Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

Специальное оборудование: спортивный зал, оборудованный безопасной системой вентиляции и отопления, специальным покрытием, размеченным для проведения игровых соревнований, кабинет преподавателя, мужская и женская раздевалки, подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, спортивные снаряды, баскетбольные щиты, теннисный стол, вспомогательный спортивный инвентарь (мячи, ракетки, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты, волейбольная и теннисная сетки и т.п.), измерительные приборы, средства до врачебной помощи.

Лицензионное программное обеспечение: Электронная библиотечная система «Библиороссика»; Информационная система «Музыкальная культура Сибири»; АИБС «МАРК-SQL» Internet. Лицензионный договор с ЗАО «НПО “ИНФОРМ-СИСТЕМА”» № 010/2011-М от 08.02.2011.