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

Кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МУЗЫКАНТА

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»

53.05.04 Музыкально-театральное искусство
Специализация № 1 «Искусство оперного пения»
Квалификация «Солист-вокалист. Преподаватель»

53.05.05 Музыковедение
Квалификация «Музыковед. Преподаватель»

53.05.06 Композиция
Квалификация «Композитор. Преподаватель»

Новосибирск 2021

УТВЕРЖДЕНА
на заседании Ученого совета
ФГБОУ ВО «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки»
«28» июня 2021 г.
Председатель Ученого совета
_____ Ж.А. Лавелина

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: Лукьянова А.С., старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

Рецензент: Фенина Н.Г., заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин, к.п.н., доцент

Редактор: начальник методического отдела М.Ю. Смирнова

I. Организационно-методический раздел

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическое развитие музыканта» 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, 53.05.04 Музыкально-театральное искусство, 53.05.05 Музыковедение, 53.05.06 Композиция, с учетом учебных планов НГК этих специальностей, локальных нормативных актов.

Аннотация курса. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Физическое развитие музыканта» входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» в число дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений, и является дисциплиной по выбору. На освоение дисциплины отводится 369 часов, из них 194 часа – аудиторная работа, самостоятельная работа – 172 часа, контроль – 3 часа, время изучения – 3-8 семестры. Дисциплина реализуется в форме групповых занятий.

Цель дисциплины – формирование физических качеств, содействие подготовке специалистов. Под этим подразумевается всестороннее физическое развитие и совершенствование индивидуальных личностных качеств, а также воспитание.

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; поддержание 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 студента.

Место курса в профессиональной подготовке выпускника.

Физическое развитие представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, личностных качеств.

Музыканты с раннего детского возраста ограничивает двигательную активность. Профессиональная деятельность музыкантов требует большой затраты психофизических и физических сил. Физическое развитие является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического развития и 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 как в группе тик и индивидуально, носят практический характер. В практическую часть входит:

1) учебно-тренировочный раздел, развитию самодеятельности в физической культуре, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, оценка физического развития и степень развития функциональных способностей организма (физическая подготовленность)

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 недифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

II. Содержание курса

Требования к минимуму содержания по дисциплине
(основные дидактические единицы)

Физическая культура 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 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. Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА

Тема 1. Физическое воспитание в профессиональной подготовке студента-музыканта

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов является обязательным разделом (модулем) рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая культура». Модуль, как организационно-методическая структурная единица, применяется с целью контроля успеваемости студентов-музыкантов по данному разделу.

Двигательную деятельность человека определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества.

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 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. 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

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. 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 8. 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.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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.

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. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки, упражнения для коррекции зрения).

3. Отработка методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

4. Отработка методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

В результате изучения тем №№ 1-9 и практических занятий студент должен:

– знать социально-биологические основы физической культуры и ее роль в регулировки интеллектуальной деятельности;

– 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.

Примерные темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
5. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
7. Средства и методы воспитания физических качеств.
8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
10. Виды массажа.
11. Влияние физических упражнений на мыщцы.
12. Закаливание.
13. Здоровый образ жизни.
14. Развитие физических качеств.

III. Распределение часов курса по темам и видам работ

№	Наименование темы (раздела)	Общее количество часов	Кол-во часов на аудиторные занятия			Кол-во часов на самостоятельную работу студентов
			лекционные	индивидуальные	практические	

2-4 курс (3-8 семестр)						
1.	Физическое воспитание в профессиональной подготовке студента-музыканта	44	–	–	24	20
2.	Социально-биологические основы физического воспитания	39	–	–	20	19
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	39	–	–	20	19
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	39	–	–	20	19
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	39	–	–	20	19
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	39	–	–	20	19
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	39	–	–	20	19
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	47	–	–	26	21
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	41	–	–	24	17
	Контроль	**3**	–	–	–	–
Итого:		**369**	–	–	**194**	**172**

IV. Формы промежуточного и итогового контроля

В соответствие с учебными планами НГК по специальности 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 по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Физическое развитие музыканта» недифференцированный зачет проводится в конце 3-8 семестров.

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

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1987.

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 по-

требности 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. 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. Со спортивным инвентарем следует обращаться бережно. 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. При самостоятельных занятиях физической культурой вне урочного времени учитывать методические рекомендации преподавателя на уроках.

VII. Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Специальное оборудование: спортивный зал, оборудованный безопасной системой вентиляции и отопления, подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, спортивные снаряды, теннисный стол, вспомогательный спортивный инвентарь (мячи, ракетки, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты и т.п.)

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.