Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стародубцев Вячеслав Васильевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 16.01.2025 16:42:34
Уникальный программный ключ:
4c4c8f49ce8b1e11f8ce1d3fefff6da8207f7d14

Министерство культуры Российской Федерации

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора
_____В.В. Стародубцев
_____ 2024 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором
Специализация № 1 «Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром»

Форма обучения: Очная
Факультет: Дирижерский факультет
Кафедра: Кафедра гуманитарных дисциплин

Контроль:
зачет 2

Распределение часов

Семестр	**1(1.1)**	**2(1.2)**	Итого
Вид занятий	УП	УП	УП
Контрольные часы		0,5	0,5
Контактная работа	34	32	66
Сам. работа	38	39,5	77,5
Итого	72	72	144

Программу составил(и):
преподаватель, Демешко А.Г. _____

Рецензент(ы):
к.п.н., профессор, Фенина Н.Г. _____

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором (приказ Минобрнауки России от 16.11.2017 г. № 1119)

составлена на основании учебного плана:
Специальность 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором
Специализация № 1 «Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром»

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Кафедра гуманитарных дисциплин

Протокол от 20.06.2024 г. № 10

Зав. кафедрой Фенина Наталия Григорьевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса – формирование у студентов представлений о способах и навыков 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.06

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 осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: 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;

УК-7.2: 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;

УК-7.3: 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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

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.

Код	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов
Раздел 1	**1 семестр**		
1. 1	Общая физическая подготовка (ОФП)./Сем/	1	14
1. 2	Общая физическая подготовка (ОФП)./СР/	1	12
1. 3	Подвижные игры./Сем/	1	8
1. 4	Подвижные игры./СР/	1	8
1. 5	Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре/Сем/	1	6
1. 6	Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре/СР/	1	12
1. 7	Лечебная физическая культура при различных заболеваниях/Сем/	1	6
1. 8	Лечебная физическая культура при различных заболеваниях/СР/	1	6
Раздел 2	**2 семестр**		
2. 1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями/Сем/	2	6
2. 2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями/СР/	2	8
2. 3	Виды спортивных тренировок и их особенности./Сем/	2	6
2. 4	Виды спортивных тренировок и их особенности./СР/	2	9
2. 5	Спортивные игры./Сем/	2	6
2. 6	Спортивные игры./СР/	2	9
2. 7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов./Сем/	2	14
2. 8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов./СР/	2	13,5
2. 9	/За/	2	0,5

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

I. Тесты для оценки физической подготовленности для юношей
1. Прыжок в длину с места(см)-215см
2. Подъем корпуса из исходного положения лежа на спине за 60 секунд (кол-во раз)-30раз
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)-30 раз
4. Прыжки через скакалку юноши (кол-во раз)-100 раз
5. Берпи (кол-во раз за 60 сек.)-13 раз
6. Челночный бег 3х10 м.(с)-8.2 сек
7. Наклон из исходного положения стоя на скамье(см)-7 см
8. Планка в упоре на предплечьях (сек)-90 сек

II. Тесты для оценки физической подготовленности для девушек

1. Прыжок в длину с места(см)-170см
2. Подъем корпуса из исходного положения лежа на спине за 60 секунд (кол-во раз)-25раз
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)-10 раз
4. Прыжки через скакалку юноши (кол-во раз)-85 раз
5. Берпи (кол-во раз за 60 сек.)-10 раз
6. Челночный бег 3х10 м.(с)-9.2 сек
7. Наклон из исходного положения стоя на скамье(см)-9 см
8. Планка в упоре на предплечьях (сек)-90 сек

III. Примерный перечень тем рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий

1. Физическая культура в странах Евросоюза.
2. Понятие об утомлении и переутомлении.
3. Двигательная активность в период беременности.
4. Аутотренинг. Комплекс физических упражнений на расслабление.
5. Развитие физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость).
6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
9. Восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом.
10. Оздоровительная система Н.М. Амосова и К. Купера.
11. Форма и методы самостоятельных занятий (формирование мотивов, возрастные особенности, рациональное планирование и контроль нагрузки по ЧСС, норма нагрузки, признаки утомления, гигиена занятий, самоконтроль).
12. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии готовности к повторной работе, возраст и восстановление, пути повышения эффективности отдыха).
13. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Патриотическое воспитание и роль спорта в формировании личности специалиста.
17. Влияние аэробной нагрузки на умственные способности студентов.
18. Организация спортивно-массовой работы на производстве. 19. Основы оздоровительной тренировки.
20. Коррекция телосложения посредством физических упражнений.
21. Основы силовой тренировки.
22. Двигательная активность в различные возрастные периоды жизни человека.
23.Анализ состояния отрасли «Физическая культура и спорт» в России.

IV. Тестовое задание

На каждое задание выберете один ответ, который вы считаете правильным, или несколько вариантов правильных ответов в заданиях, помеченных звездочкой (*).

1. Самообразование – это:

а) познавательная деятельность для самосовершенствования;
б) способность анализировать;
в) умение работать с литературными источниками;
г) целенаправленное управление своим развитием

2. Индивидуальное здоровье характеризуется*:

а) уровнем физического развития;
б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
в) наличием или отсутствием вредных привычек;

г) наследственностью;
д) интеллектуальными способностями;

3. PWC170 – это проба для оценки:
а) физической подготовленности;
б) физического развития;
в) физической аэробной работоспособности;
г) физической анаэробной работоспособности.

4. При выполнении физической нагрузки средней мощности ЧСС составляет:
а) 20-30% от максимального сердечного ритма;
б) 30-40% от максимального сердечного ритма;
в) 40-60% от максимального сердечного ритма;
г) 60-80% от максимального сердечного ритма.

5.Максимальный сердечный ритм равен:
а) 220 – возраст;
б) 200 + возраст;
в) в зависимости от физической нагрузки;
г) не более 240.

6. В комплексном контроле за состоянием спортсменов используются*:
а) тесты, проводимые в покое;
б) психологические тесты;
в) стандартные тесты с выполнением непредельной нагрузки;
г) тесты, при выполнении которых нужно показать максим возможный двигательный результат.

7. Для определения уровня развития двигательных качеств человека используют:
а) индивидуальные спортивные результаты;
б) разрядные нормативы единой спортивной классификации;
в) тесты (контрольные упражнения);
г) индивидуальную реакцию организма на стандартную нагрузку.

8. Индивидуальное здоровье характеризуется*:
а) уровнем физического развития;
б) наследственностью;
в) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
г) наличием или отсутствием вредных привычек.

9.Оптимальным двигательным режимом для студентов является:
а) 3-5 часов в неделю с учетом индивидуальных особенностей;
б) 6-12 часов в неделю с учетом индивидуальных особенностей;
в) 13-18 часов в неделю с учетом индивидуальных особенностей;
г) более 18 часов в неделю.

10.Оптимальная продолжительность самостоятельных тренировочных занятий составляет:
а) 10-20 мин.
б) 30-40 мин.
в) 90-120 мин;
г) 60-90 мин.

5.2. Фонд оценочных средств

Формой аттестации по итогам прохождения студентом дисциплины «Физическая культура

и спорт» является зачет по окончании 2 семестра.
Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов (тест) / защиты реферата и ответы на вопросы в тестах

I. Критерии оценки выполнения зачетных нормативов:
Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил поставленные перед ним зачетные нормативы.
Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не выполнил поставленные перед ним зачетные нормативы.

II. Критерии оценки реферата:
Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он полно раскрыл тему реферата, демонстрируя предусмотренный программой уровень владения предметом; способен давать развёрнутые ответы на вопросы аудитории.
Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не подготовил реферат; обнаружил значительные пробелы в знаниях основного программного материала.

III. Критерии оценки выполнения тестовых заданий:
86 – 100 % Отлично (Зачтено)
71 – 85 % Хорошо (Зачтено)
50 – 70 % Удовлетворительно (Зачтено)
0 – 49 % Неудовлетворительно (Не зачтено)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля [Электронный ресурс]:учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538
3. Мельникова Ю. А., Спиридонова Л. Б. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. - 68 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687
4. Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспект) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 315 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223
5. Рубанович В. Б., Айзман Р. И., Суботялов М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

1. Электронная библиотечная система «Университетская Библиотека»;

2. АИБС «МАРК-SQL» Internet. Лицензионный договор с ЗАО «НПО “ИНФОРМ-СИСТЕМА”» № 010/2011-М от 08.02.2011.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

База данных с коллекцией изданий Новосибирской консерватории в ЭБС «Университетская библиотека»	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub	БД
Информационная система «Музыкальная культура Сибири»	https://www.media-nsglinka.ru/	БД
Комплекс образовательных ресурсов в электронной форме	http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp	БД
Международная база данных музыкальных партитур [International Music Score Library Project (IMSLP)]	https://imslp.org/wiki/Main_Page	БД
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru	ИСС
Справочная система электронного каталога библиотеки	http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp	ИСС
Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки	http://www.rsl.ru	ИСС
Электронные информационные ресурсы Российской Национальной библиотеки	http://www.nlr.ru	ИСС
Электронный федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	ИСС

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.