Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стародубцев Вячеслав Васильевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 21.11.2024 17:15:15
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.

Общеразвивающая физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство
профиль подготовки Фортепиано
Форма обучения: Очная
Факультет: Фортепианный факультет
Кафедра: Кафедра гуманитарных дисциплин

Контроль:
зачет 4,6,8

Распределение часов

Семестр	**3(2.1)**	**4(2.2)**	**5(3.1)**	**6(3.2)**	**7(4.1)**	**8(4.2)**	Итого
Вид занятий	УП	УП	УП	УП	УП	УП	УП
Контрольные часы		0,5		0,5		0,5	1,5
Контактная работа	34	32	34	32	34	28	194
Сам. работа	20	39,5	20	39,5	20	34,5	173,5
Итого	54	72	54	72	54	63	369

Программу составил(и):
преподаватель, Демешко А.Г.;ст. преподаватель, Гладышев А.В. _____

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

Рабочая программа дисциплины
Общеразвивающая физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 730)

составлена на основании учебного плана:
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство
профиль подготовки Фортепиано
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 разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности общеразвивающей физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В задачи дисциплины входит:
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.01.01

Физическая культура 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 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 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 и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – 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 творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

УК-7.3: Владеть: – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – 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 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейногоотдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 (бег на 100 метров, прыжки в длину с места).
3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки, упражнения для коррекции зрения).
4. Спортивные игры в прах (бадминтон, настольный теннис).
5. Отработка методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Отработка методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

В результате изучения тем №№ 1-11 и практических занятий студент должен:
- знать социально-биологические основы физической культуры и ее роль в регулировке 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	**3 семестр**		
1. 1	Общеразвивающие упражнения/Сем/	3	14
1. 2	Общеразвивающие упражнения/СР/	3	8
1. 3	Фитнес, виды фитнеса/Сем/	3	14

1. 4	Фитнес, виды фитнеса/СР/	3	8
1. 5	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»/Сем/	3	6
1. 6	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»/СР/	3	4
Раздел 2	**4 семестр**		
2. 1	Основы методики проведения самостоятельных занятий физической культурой./Сем/	4	10
2. 2	Основы методики проведения самостоятельных занятий физической культурой./СР/	4	20
2. 3	Профессиональные заболевания музыкантов, комплекс упражнений для их профилактики./Сем/	4	22
2. 4	Профессиональные заболевания музыкантов, комплекс упражнений для их профилактики./СР/	4	19,5
2. 5	/За/	4	0,5
Раздел 3	**5 семестр**		
3. 1	Профилактическая и оздоровительная гимнастика /Сем/	5	20
3. 2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика /СР/	5	12
3. 3	Аэробика/Сем/	5	14
3. 4	Аэробика/СР/	5	8
Раздел 4	**6 семестр**		
4. 1	Общая физическая подготовка (ОФП)/Сем/	6	18
4. 2	Общая физическая подготовка (ОФП)/СР/	6	18
4. 3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом/Сем/	6	14
4. 4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом/СР/	6	21,5
4. 5	/За/	6	0,5
Раздел 5	**7 семестр**		
5. 1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов /Сем/	7	34
5. 2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов /СР/	7	20
Раздел 6	**8 семестр**		
6. 1	Спортивные игры /Сем/	8	12
6. 2	Спортивные игры /СР/	8	17
6. 3	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра/Сем/	8	16
6. 4	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра/СР/	8	17,5

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

Примерный перечень тем рефератов
1. Тема реферата по физкультуре: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
2. Тема реферата по физкультуре: «История развития физической культуры как дисциплины».
3. Тема реферата по физкультуре: «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
4. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
5. Тема реферата по физкультуре: «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
6. Тема реферата по физкультуре: «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
7. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
8. Тема реферата по физкультуре: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
9. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
14. Основные виды спортивных игр.
15. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
16. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
17. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
18. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

5.2. Фонд оценочных средств

Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде выполнения теста (сдачи контрольных нормативов) и устной беседы по материалам курса.

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.

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 доврачебной 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.