МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ПЕТРОЗАВОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОНСЕРВАТОРИЯ ИМЕНИ А.К. ГЛАЗУНОВА»

Согласовано на заседании
Учебно-методического совета
Протокол № 11

от «29» июня 2020 г.

Утверждаю
проректор
по учебной и воспитательной работе
О. В. Шмакова
«30» июня 2020 г.

Кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура

Основная профессиональная образовательная программа по направлениям подготовки:
53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (профиль «Инструменты эстрадного оркестра»)
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (профили «Фортепиано», «Оркестровые струнные инструменты»; «Оркестровые духовые и ударные инструменты»; «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты»).
53.03.03 Вокальное искусство (профиль «Академическое пение»)
53.03.05 Дирижирование (профиль «Дирижирование академическим хором»)
53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство (профили «Музыковедение», «Этномузыкология», «Музыкальная педагогика»)

Основная профессиональная образовательная программа по специальностям:
53.05.01 Искусство концертного исполнительства (специализации «Фортепиано, «Концертные струнные инструменты», «Концертные духовые и ударные инструменты», «Концертные народные инструменты»);
53.05.02 – Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором (специализации «Художественное руководство академическим хором», «Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром»)
53.05.04 – Музыкально-театральное искусство (специализация «Искусство оперного пения»);
53.05.05- Музыковедение; 53.05.06 – Композиция

Форма обучения - очная

Автор-составитель: Шлюнкина Е.А., старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

Рассмотрено на заседании
кафедры:
Протокол № 11
«24» июня 2020 г.
Зав. кафедрой С. А. Останина

Петрозаводск
2020

Содержание рабочей программы дисциплины

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
4.1. ***Содержание разделов дисциплины***
4.2. ***Распределение часов по темам и видам занятий***
5. Формы контроля
5.1. ***Текущий контроль***
5.2. ***Промежуточный контроль***
5.3. ***Итоговый контроль***
6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины
6.1. Основная литература
6.2. Дополнительная литература
7. Современные базы данных и информационно-справочные системы
8. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– Ознакомить с системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– Обучить методике формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенций	Направление подготовки
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	53.03.01 Музыкальное искусство эстрады; 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.03 Вокальное искусство; 53.03.05 Дирижирование; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство. 52.05.01 Актерское искусство; 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

1. методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2. социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;
3. роль физической культуры и принципы здорового образа жизни
4. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
5. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
6. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

1. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
2. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
3. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;
4. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
5. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

владеть:

1. опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;
2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
3. методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
4. методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Программой дисциплины предусмотрены 68 часов практических занятий, 40 часов самостоятельной работы, 45 часов отводится на проведение экзамена по дисциплине.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
	108		
Контактная работа (всего)	**68**	**1**	**2**
В том числе:			
Лекции (Л)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	68	32	36
Самостоятельная работа студента (всего)	**40**	4	36
Зачет		✓	✓
Зачет с оценкой		-	-
Экзамен		-	-
Общая трудоемкость (час.)	**108**	**36**	**72**

4. Содержание дисциплины

Тема 1. Средства общефизической подготовки (8 часов). Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей. Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, в парах, в парах с сопротивлением партнера. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке с различными отягощениями и на тренажере.

Тема 2. ОФП. Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости (12 часов). Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине, на коврике, матах, на наклонной доске, из положения, сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.

Тема 3. Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки (20 часов). Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий

бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посыла таза вперед. Основы методики занятий бегом, ходьбой.

Тема 4. Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа (16 часов). Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной подготовки): «Гуси и лебеди», «Кошки – мышки», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Караси и щуки», «Пионербол». Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. Эстафеты: круговые, встречные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые. Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.

Тема 5 Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья (12 часов). Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны, выпады, приседы полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение. Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.

4.1. Распределение часов по темам и видам занятий

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	ПР	СРС	Всего часов
1	Тема 1. Средства общефизической подготовки	8	9	17
2	Тема 2. ОФП. Методы оценки и развития гибкости.	12	8	20
3	Тема 3. Легкая атлетика.	20	7	27
4	Тема 4. Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа.	16	8	24
5	Тема 5. Оздоровительная аэробика. Методы контроля состояния здоровья.	12	8	20
	Итого	**68**	**40**	**108**

5. Формы контроля

Дисциплиной предусмотрены следующие виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый контроль.

5.1. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в течение семестров в виде выполнения практических заданий (тест ОФП), написание реферата. В течение семестра возможно написание только 1 реферата

Список примерных тем для реферата

1. Физическое здоровье;
2. Самые необычные виды спорта;
3. Степ-аэробика;
4. Оздоровительная ходьба;
5. Развитие двигательных качеств на занятиях физической культурой;
6. Сохранение и укрепление здоровья;
7. Зимняя Олимпиада в Сочи 2014 г;
8. Система естественного сброса веса;
9. Формирование здорового образа жизни;
10. В чем измеряется выносливость?
11. Комплекс ГТО - прошлое и настоящее;
12. Физкультминутка для глаз
13. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
14. Олимпийские игры современности;
15. Акробатические упражнения;
16. Система Бодифлекс
17. Рацион питания;
18. Правильная осанка – залог здоровья
19. Естественные факторы природы как мощное оздоровительное средство;
20. Зимние Олимпийские игры
21. Пьер Де Кубертен. Биография;

5.2. Промежуточный контроль

Промежуточный контроль проводится в 1 семестре в форме зачета, который проводится в виде выполнения контрольных тестов за семестр обучения.

Примерные варианты контрольных тестов

Вариант № 1

21-15-9

- Калории на беговой дорожке
- приседания
- V – группировки

Вариант №2

AMRAP 10 минут

- 500 м велотренажер
- 25 джампинг джеки

Вариант №3

AFAP, ограничение 20 минут

4000/3000 км бег на беговой дорожке

Вариант №4

AMRAP 10 минут*

3 раунда:

10 отжиманий

10 приседаний
10 ситапов
*До конца времени пробежать как можно больше метров на тренажере

5.3. Итоговый контроль

Имеет форму зачета, который проводится во 2 семестре в виде контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и включает тестовые задания за весь курс обучения. Объектом контроля является компетенции, достигнутые в процессе освоения дисциплины физическая культура.

Нормативы по ОФП

Нормативы		1 курс					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,0	8,5	8,0	9,9	9,2	8,6
2	Челночный бег 3х20 м (сек)	-	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	165	175	185
4	Одинарные прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	80	100	120	80	100	120
5	Двойные прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	30	35	40	30	35	40
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	15	20	25	14	17	20
7	Строгие подтягивания (кол-во раз)	5	8	10	-	-	-
8	Подтягивания (кол-во раз) на низкой перекладине	-	-	-	3	8	10
9	Пресс-складка (кол-во раз)	18	22	25	17	20	23
10	Удержание ног под углом 90 на шведской /стенке (сек)	9	11	13	8	10	12
11	Воздушные приседания (кол-во раз/мин)	36	40	44	34	38	42
12	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз на каждую ногу)	4	6	8	3	5	7
13	Бросок набивного мяча из положения, сидя (м)	9	11	13	6	8	10
14	Отжимания с выпрыгиванием (кол-во/1 мин)	10	12	14	9	11	13

6. Учебно-методическое и информативное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-02483-8. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973 (дата обращения: 24.03.2020).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-09116-8. Текст : электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450258 (дата обращения: 24.03.2020).

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-11118-7. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456722 (дата обращения: 24.03.2020).

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-04714-1. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454169 (дата обращения: 24.03.2020).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-04492-8. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453843 (дата обращения: 24.03.2020).

3. Зайцев А.А Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 108 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12579-5. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447829 (дата обращения: 24.03.2020).

4. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-11314-3. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456321 (дата обращения: 24.03.2020).

5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-11804-9. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455416 (дата обращения: 24.03.2020).

7. Современные базы данных и информационно-справочные системы

1. ВСК Готов к труду и обороне: [сайт]. – URL: https://www.gto.ru/
2. Журнал «Физкультура и спорт» ФИС: золотая библиотека здоровья : [сайт]. – URL: http://fismag.ru/
3. ЭБС Лань
4. ЭБС Юрайт

8. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Антивирусная программа Dr. Web (лицензионное, Российское ПО)
2. Программное обеспечение Microsoft Office 2010 (лицензионное)
3. Программное обеспечение Microsoft Office Standart 2016 (лицензионное)
4. Программное обеспечение OnlyOffice (свободно распространяемое)
5. Программное обеспечение LibreOffice (свободно распространяемое)
6. Операционная система Microsoft Windows (лицензионное)
7. Программное обеспечение Sibelius – нотный редактор (лицензионное)
8. Программное обеспечение Finale – нотный редактор (лицензионное)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В учебном процессе используются:

– Спортивный зал, оснащенный 2-мя раздевалками, 2-мя душевыми комнатами;

– Оборудование: шведские стенки, навесные перекладины, римские доски, брусья, беговая дорожка, велотренажеры, вибротренажер, теннисные столы, сетка для бадминтона;

– Инвентарь: мячи для баскетбола, тенниса, волейбола; набивные мячи, скакалки; ракетки для тенниса и бадминтона, обручи, гантели разновесовые, гимнастические маты;

– компьютер, аудиосистема;

– музыкальный центр

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов проводится с целью систематизации и закрепления полученных знаний и умений обучающихся, для достижения которой решаются следующие задачи:

– формирование самостоятельных занятий по физической культуре;

– укрепление здоровья;

– подготовка к сдаче контрольных нормативов

Выполнение самостоятельной работы студентов осуществляется в формате выполнения комбинаций, комплексов упражнений, состоящих из базовых двигательных действий. Все задания разделены на три уровня подготовки: начальный, пороговый, продвинутый. Уровень подготовки определяет преподаватель на основании проведенного тестирования в начале семестра.

Задания для самостоятельной работы

Содержание комплекса	Уровень подготовки		
	Начальный	Пороговый	Продвинутый
Раздел 1			
10 джампинг джек (jumping jacks); 5 воздушные приседания; 5 отжимания; 10 подъем колена вверх; 10 выведение колена вперед в планке; 5 планка + прыжок	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Выполнение в предписанном порядке
15 джампинг джек (jumpingjacks); 10 скручиваний коленом до локтя из положения стоя; 15 джампинг джек (jumpingjacks); 10 приседаний «сумо»; 10 боковые подъемы ног; 15 круговых движений прямыми руками; 15 джампинг джек (jumpingjacks);	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
12 выпадов вперед; 20 бег на месте, высокое бедро; 12 выпады в сторону; 20 бег на месте, высокое бедро; 12 подъем на носки; 20 бег на месте, высокое бедро;	1-2 сета	3 сета через 2 минуты отдыха	5сетов через 2 минуты отдыха
30 сек. планка на предплечьях; 30 сек. supermanstretchhold, 30 сек. планка на предплечьях; 30 сек вращение поднятых ног (влево); 30 секунд «лодочка» (статика); 30 сек вращение поднятых ног (вправо);	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек планка на предплечьях; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием;	3 сета, после каждого 3 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 3 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 3 минуты отдыха
Раздел 2.			
20 отжиманий; 40 приседаний; 40 подъем корпуса (стопы прижаты к полу, ноги согнуты в коленях); 40 выпадов вперед (чередуя ноги); 40 поочередное поднимание ног в положении лежа; 20 отжиманий; 40 фронтальных махов ногой	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха

10 отжиманий; 10 планка 10 отжиманий; 10 переход с планки на прямых руках в планку на локтях; 10 отжиманий, одна нога в висе; 10 касание плеча в планке; 10 поочередное касание рук до правого и левого бока (выполняется одноименно)	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки /от стены	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха Выполняем, как указано в задании
60 подъем высокого колена; 10 поочередное разноименное касание коленом локтей в положении планка; 10 касание носков в планке; 60 подъем высокого колена; 10 поочередное поднимание прямых ног в положении лежа; 10 выведение ног «крест-накрест» в положении лежа; 60 подъем высокого колена; 10 подъем /опускание прямых ног в положении лежа; 10 круговых движений ногами в положении лежа	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
10 поочередное поднимание ног в планке; 10 отжиманий; 30 сек планка; 10 землемер; 10 джампинг джек в планке; 10 планка + прыжок	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха