

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
ИМЕНИ С.С. ПРОКОФЬЕВА»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

проректор по учебно-методической работе

Ю. В. Ляшенко

« 31 » августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

### «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Направление подготовки:	53.03.01 Музыкальное искусство эстрады 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство 53.03.03 Вокальное искусство 53.03.05 Дирижирование 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство
Профиль:	Инструменты эстрадного оркестра; эстрадно-джазовое пение; баян, аккордеон и струнно-щипковые инструменты; оркестровые духовые и ударные инструменты; оркестровые струнные инструменты; фортепиано; академическое пение; дирижирование академическим хором; музыковедение
Образовательная программа:	бакалавриат
Форма обучения:	очная, заочная
	Донецк 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическое воспитание» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки: 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. № 563 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г.), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 06.07.2017 г., регистрационный № 47331, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 августа 2017 г. № 730 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г.), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 22.08.2017 г., регистрационный № 47895, 53.03.03 Вокальное искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июля 2017 г. № 659 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г.), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07.08.2017 г., регистрационный № 47690, 53.03.05 Дирижирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июля 2017 г. № 660 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г.), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07.08.2017 г., регистрационный № 47689, 53.03.06 Музыкальное знание и музыкально-прикладное искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 828 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г.), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 14.09.2017 г., регистрационный № 48187.

Разработчик:  
ст. преподаватель кафедры

  
(подпись) А. В. Степанов

Программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.  
Заведующий кафедрой

  
(подпись) Т. В. Азарова

СОГЛАСОВАНО  
Декан высшего образования  
«31» августа 2022 г.

  
(подпись) Л. В. Кнышева

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена без изменений:

№ п/п	Учебный год	Протокол заседания кафедры № ___ от ___	Зав. кафедрой (подпись)	Проректор по учебной работе (подпись)
1		№ ___ от ___		
2		№ ___ от ___		
3		№ ___ от ___		
4		№ ___ от ___		
5		№ ___ от ___		

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Физическое воспитание» читается у всех направлений подготовки: 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (профили «Инструменты эстрадного оркестра», «Эстрадно-джазовое пение»), 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (профили «Баян, аккордеон и струнно-щипковые инструменты», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Оркестровые струнные инструменты», «Фортепиано»), 53.03.03 Вокальное искусство (профиль «Академическое пение»), 53.03.05 Дирижирование (профиль «Дирижирование академическим хором»), 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство (профиль «Музыковедение»). Дисциплина реализуется в ГОУ ВПО ДГМА ИМЕНИ С. С. ПРОКОФЬЕВА кафедрой гуманитарных дисциплин.

Данная дисциплина взаимосвязана с дисциплинами «Физическое воспитание», «Основы охраны труда», «Безопасность жизнедеятельности».

Успешное освоение дисциплины позволит обучающимся использовать полученные знания в будущей профессиональной деятельности, а также при получении профессионального образования на всех этапах и уровнях обучения.

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	53.03.01 Музыкальное искусство эстрады 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство 53.03.03 Вокальное искусство 53.03.05 Дирижирование 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство	
Профиль	Инструменты эстрадного оркестра; эстрадно-джазовое пение; баян, аккордеон и струнно-щипковые инструменты; оркестровые духовые и ударные инструменты; оркестровые струнные инструменты; фортепиано; академическое пение; дирижирование академическим хором; музыковедение	
Образовательная программа	бакалавриат	
Количество содержательных модулей и тем	4 модуля	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Блок 1. Элективные дисциплины. Б1.О.05	
Формы контроля	зачет	
Количество зачетных единиц (кредитов)	2	–
Год подготовки	1	1
Семестр	1, 2	1, 2
Количество часов	72	72
– лекционных	–	–
– практических, семинарских	68	–
– лабораторных	–	–
– самостоятельной работы	4	72
в т.ч. индивидуальное задание	–	–
Недельное количество аудиторных часов,	2	–

### 3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** изучения учебной дисциплины «Физическое воспитание» является формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорту;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышении уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Физическое воспитание» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ направлений подготовки: 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство и основной образовательной программы высшего профессионального образования направлений подготовки: 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство:

#### **а) универсальных компетенций:**

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

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

#### **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.

#### 4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<i>Содержательный модуль 1.</i>	
<i>Тема 1.</i> Кроссовая подготовка	1. История возникновения и развития лёгкой атлетики. 2. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. 3. Развитие общей выносливости. 4. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 5. Общая беговая подготовка.
<i>Тема 2.</i> Спортивные игры. Баскетбол	1. История возникновения и развития баскетбола. 2. Правила игры. 3. Общая и специальная физическая подготовка. 4. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Прыжки, остановки, повороты. 5. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. ведение мяча на месте и в движении.
<i>Содержательный модуль 2</i>	

<b>Тема 3.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	1. ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге. 2.Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости.
<b>Тема 4.</b> Легкая атлетика	1.История развития лёгкой атлетики. 2. Правила соревнований по лёгкой атлетике. 3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка.

### Тематический план.

№ п/п	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
		Очная форма					Заочная форма				
		Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			лекции	практические	индивидуальные			лекции	практические	индивидуальные	
<b>Содержательный модуль 1</b>											
1	Кроссовая подготовка	18	-	17	-	1	18	1	-	-	18
<b>Итого по содержательному модулю 1</b>		<b>18</b>		<b>17</b>		<b>1</b>	<b>18</b>				<b>18</b>
<b>Содержательный модуль 2</b>											
2	Спортивные игры (баскетбол)	18		17		1	18				18
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	18		17		1	18				18
4	Легкая атлетика	18		17		1	18				18
<b>Итого по содержательному модулю 2</b>		<b>54</b>		<b>51</b>		<b>3</b>	<b>54</b>				<b>54</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>		<b>68</b>		<b>4</b>	<b>72</b>				<b>72</b>

### 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 5.1. Темы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### 5.2. Темы практических занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Кроссовая подготовка	17	-
2	Спортивные игры (баскетбол)	17	-
3	ОФП	17	-
4	Легкая атлетика	17	-
<b>Всего:</b>		68	-

### 5.3. Темы индивидуальных занятий

Индивидуальные занятия учебным планом не предусмотрены.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

*Виды самостоятельной работы студентов: утренняя гимнастика, пробежка, планка.*

### Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Кроссовая подготовка	1	18
2	Спортивные игры(баскетбол)	1	18
3	ОФП	1	18
4	Легкая атлетика	1	18
<b>Всего:</b>		4	72

## 7. ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 7.1. Очная форма обучения

Семестр	1	2
Форма контроля	–	зачет

### 7.2. Заочная форма обучения

Заочная форма обучения предусматривает самостоятельное изучение обучающимися учебной дисциплины «Физическое воспитание», форм контроля не предусмотрено.

## 8. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 8.1. Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Общая оценка знаний студентов по дисциплине проводится по 100-балльной шкале согласно таким критериям, приведенным в таблице ниже.

Семестр	Вид работы	Баллы
1-2	Организационно-учебная работа (посещение практических занятий)	35
	Двигательные тесты	60
	Самостоятельная работа студента. Участие в спортивных соревнованиях.	5
<b>Общий итог</b>		<b>100</b>

#### Контрольные двигательные тесты к промежуточной аттестации:

<b>Кроссовая подготовка</b>	
1.	Ходьба 3000 м (м, сек.)
2.	Равномерный бег 1000 м без учета времени Равномерный бег 2000 м без учета времени
3.	Челночный бег 4 x 18 м (сек)
<b>Легкая атлетика</b>	
4.	Бег 60 м (сек.)
5.	Челночный бег 4 x 9 м (сек.)
6.	Прыжок в длину с места (см)
<b>ОФП</b>	
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во) Вис на согнутых руках (сек.)
8.	Подтягивание на перекладине (кол-во)
9.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
10.	Удержание положения сед углом 45 <sup>0</sup> (сек.)
11.	«Скручивание»(кол-во)
12.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
13.	Гибкость из положения стоя, см
14.	10 приседаний (сек.)
15.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)
16.	Обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении.
17.	Воспитание скоростных и координационных способностей
18.	Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу.
19.	Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы
20.	Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах.
21.	Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук).
22.	Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее).
<b>Баскетбол</b>	
1	Штрафные броски (раз)



2	Средние броски (5 точек) (раз)
3	Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны
4	Штрафной бросок (раз)
5	Дальний бросок (раз)

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
1. Двигательные тесты	5*3=15
Всего	15

### Участие студентов во внеучебных (внеаудиторных) мероприятиях.

Освоение учебной дисциплины «Физическое воспитание» предусматривает участие студентов в командных и индивидуальных соревнованиях различного уровня (спартакиада, городские, республиканские, международные соревнования, пр.), позволяющих оценивать умение и применение методических и практических навыков, интегрировать знания.

Участие в вышеуказанных мероприятиях позволяет студентам получить дополнительные баллы:

2 балла – участие в спортивных соревнованиях республиканского уровня;

1 балл – участие в Спартакиаде студентов по видам спорта.

### 8.2. Шкала соответствия баллов национальной шкале

КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ	ОЦЕНКА ПО ШКАЛЕ ECTS	ОЦЕНКА ПО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ШКАЛЕ	
		Для экзамена, дифференцированного зачета, государственной итоговой аттестации	Для зачета
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	
75-79	C		
70-74	D		
60-69	E	удовлетворительно	не зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно с возможностью повторной аттестации	
0-34	F	неудовлетворительно с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)	

## 9. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ (ЗАДАНИЯ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 9.1. Перечень заданий для контрольных работ :

#### Контрольная работа № 1 (семестр 1)

#### Физическое воспитание студентов

**Методические указания** : Цели, задачи и формы физического воспитания студентов. Его регламентация учебными планами и государственными программами. Направления и

принципы его организации. Распределение учащихся для занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья.

### **Контрольная работа № 2 (семестр 2)**

#### **Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов**

**Методические указания :** Основные группы ценностей в физическом воспитании: общественные и личные, их особенности. Специфические функции физической культуры. Мероприятия по правильной постановке обучения, повышению физического здоровья и умственной работоспособности студентов.

#### **9.2. Ориентировочный перечень тем рефератов:**

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Основные понятия физической культуры.
3. Задачи физического воспитания
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт (определение, функции спорта в обществе, типы спорта)
7. Возрастные особенности и гигиенические требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
8. Контроль при занятиях физическими упражнениями (врачебный, педагогический, самоконтроль).
9. Основные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (субъективные и объективные).
10. Основные физические качества (краткая характеристика, методы оценки).
11. Основные средства физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, условия труда и быта).
12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями (ходьба, бег, силовая гимнастика).
14. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями (современные направления фитнеса: степ – аэробика, скиппинг).
15. Негативные физиологические состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями (обморок, миозит, гипогликемический шок). Характеристика и первая помощь.
16. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
17. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
18. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
19. Здоровый образ жизни.
20. Совершенствование осанки.
21. Гигиена зрения. Корригирующая гимнастика для глаз.
22. Дыхательная гимнастика.
23. Основы методики закаливания.
24. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
25. Сила, методы развития силы.
26. Выносливость, методика развития выносливости.
27. Быстрота, методика развития быстроты.
28. Гибкость, методика развития гибкости.
29. Сущность спорта, его роль в обществе.
30. Типы спорта, спорт высших достижений.

31. Массовый спорт, его функции.
32. Физическая подготовка (ОФП, СФП).
33. Техническая, тактическая подготовка спортсмена.
34. Теоретическая, морально-волевая подготовка.
35. Интегральная подготовка.
36. Организационно-правовые основы физкультуры и спорта.
37. Специфика учебного труда.
38. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
39. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
40. Двигательная активность студентов. Нормы двигательной активности.
41. Средства физической активности в регулировании работоспособности.
42. Физическая культура как часть общей культуры человека.
43. Компоненты физической культуры.
44. Физическое развитие, признаки физического развития.
45. Социальные функции физической культуры и спорта.
46. Цели и задачи физического воспитания студентов.
47. Формы физического воспитания студентов.

**Требования к оформлению реферата:** Объем не менее 10 страниц и не более 20 страниц. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14. Межстрочный интервал – 1,5. Выравнивание по ширине. Переносы не допускаются. Отступ – 1,25. Параметры страницы: левое поле – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Все страницы нумеруются в верхнем правом углу. Номер на титульном листе не ставится.

Обязательно наличие титульного листа, содержания реферата и списка использованных источников.

Объем введения и заключения: 1-1,5 страницы. Во введении обязательно должны быть раскрыты актуальность темы, цель и задачи работы. В заключении – подведены итоги работы и сделаны выводы о достижении целей и задач.

Таблицы, графики, рисунки, приложения и список использованных источников (не менее 10 позиций) оформляются согласно установленным требованиям.

Рефераты принимаются только в печатном виде. Реферат должен быть скреплен, рефераты в файлах или в скрепках не принимаются.

### **9.3. Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету**

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика»
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика
6. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
7. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
8. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
9. Формирование физической культуры личности.
10. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
11. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
12. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
14. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
15. Структура и функция дыхательной системы.
16. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.

17. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
18. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
19. Понятия «болезнь» и «здоровье». Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
20. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
21. Двигательная активность и здоровье.
22. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
23. Дайте определение понятия «информация» и «технология».
24. Расшифруйте понятие информационная технология в физической культуре и спорте.
25. Что принято понимать под новой информационной технологией?
26. Что является инструментарием новой информационной технологии?
27. Чем отличаются информационная технология и информационная система?
28. Характеристика основных физических качеств.
29. Физическое качество сила и её разновидности.
30. Средства и методы, развивающие силу.
31. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
32. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
33. Краткая характеристика видов выносливости.
34. Гибкость, как двигательное качество человека.
35. Какие факторы влияют на гибкость человека?
36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
40. Принципы физического воспитания и тренировки.
41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Основные психические качества, черты и свойства личности, формируемые физической культурой.
44. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
45. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
46. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
47. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

### **9.2.2. Вопросы, выносимые на зачет**

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
5. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
6. Специфика учебного труда.
7. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
8. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
9. Двигательная активность студентов. Нормы двигательной активности.

10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья
11. студентов, их физического и спортивного совершенствования.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
14. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
15. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
16. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
17. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
18. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
19. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
20. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным
21. условиям внешней среды.
22. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода как основной показатель резервов здоровья человек.
23. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
24. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
25. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
26. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
27. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
28. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
29. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
30. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
31. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
32. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
33. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
34. Гигиенические основы закаливания.
35. Личная гигиена студента и ее составляющие.
36. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
37. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
38. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
39. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
40. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
41. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
42. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
43. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
44. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
45. Методика составления и проведения комплекса физической паузы.
46. Методика составления и проведения комплекса физической минутки.
47. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивный зал для проведения практических занятий, открытая летняя площадка. Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием (в т.ч. скакалками, гантелями, карематами, ракетками для бадминтона, набивными мячами, гимнастическими палками, футбольными, волейбольными и баскетбольными мячами, пр.). Кроме того, средства обучения включают учебно-справочную литературу (рекомендованные учебники и учебные пособия, словари, электронные издания, Интернет-ресурсы) по физическому воспитанию.

## **11. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **11.1. Основная:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д.С.Алхасов. – М.: Юрайт, 2021. – 191 с.
2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Евразийский открытый институт, 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html>.

### **11.2. Дополнительная:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2021. – 191 с.
2. Галичаев, М. П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие / М. П. Галичаев. – Ростов-на-Дону, 2010. – 250 с.
3. Пашин, А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учебное пособие / А.А. Пашин. – Пенза : ПГУ, 2015. – 142 с.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др. – М. : Юрайт, 2021. – 531 с.
5. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – М. : Юрайт, 2021. – 253 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
7. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

### **11.3. Информационные ресурсы:**

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

### **11.3. Информационные ресурсы:**

3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная дисциплина:**

Б1.О.05 «Физическое воспитание»

**Специальность /направление подготовки:**

53.03.01 Музыкальное искусство эстрады  
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство  
53.03.03 Вокальное искусство  
53.03.05 Дирижирование  
53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство

**Образовательная программа:**

бакалавриат

**Целью освоения дисциплины** является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Изучение учебной дисциплины «Физическое воспитание» предусматривает решение следующих **общих задач:**

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- улучшение качества здоровья студенческой молодежи имеющих нарушения в состоянии здоровья посредством оптимального двигательного режима.

Наряду с решением основных общих задач физического воспитания студентов, для студентов специального медицинского отделения и групп АФК реализуются более **узкие задачи**, направленные на:

- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, индивидуального подхода при выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузок;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.), их положительном влиянии на физическое состояние человека, его творческое долголетие;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизненно важных систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;

- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности;
- закрепление и совершенствование навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (аэробика, лёгкая атлетика, спортивные игры);
- профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение указанных задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (СМГ), как основную форму организации учебной деятельности студентов, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, пилатеса и т.д.

**Дисциплина нацелена на формирование нижеперечисленных компетенций выпускника**  
**а) универсальных компетенций:**

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

**Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине:**

***знать:***

- научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни;
- роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста;
- о развитии настольного тенниса в городе, об участии российских спортсменов в соревнованиях
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания
- о повышении способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей
- понятие о различных видах шахматно-шашечных приемов стратегии и тактики;

***уметь:***

- использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетаниям, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др.
- решать элементарные задачи на взятие и защиту фигур; навыки общения и самоконтроля; сформированность ряда качеств: усидчивость, сосредоточенность, последовательность рассуждений, изобретательность, умение анализировать, абстрактно и логически мыслить, применять фантазию.

***владеть:***

- системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование, развитие профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.
- применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные



тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетаниям, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др.

- освоить знания о игре в шашки и шахматы, изучить историю, правила и законы игр;
- научить простейшим комбинационным идеям, буквенно-цифровым рядом;
- основами композиционной игры
- формировать умения и навыки практической игры.

**Содержание дисциплины:**

1. Кроссовая подготовка
2. Спортивные игры (баскетбол)
3. ОФП
4. Легкая атлетика

**Виды учебных занятий по учебной дисциплине:** практические.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

**Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:** 2 зачетные единицы, 72 часа.