Министерство культуры Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Астраханская государственная консерватория»

Кафедра общегуманитарных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины

**«Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки

**53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство**

Астрахань

*Содержание*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | № стр. |
| 1. | Цель и задачи курса. | 3 |
| 2. | Требования к уровню освоения содержания курса. | 3 |
| 3 | Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности | 4 |
| 4. | Структура и содержание дисциплины  | 5 |
| 5. | Организация контроля знаний | 8 |
| 6. | Материально-техническое обеспечение дисциплины. | 9 |
| 7. | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. | 9 |

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Методические рекомендации для преподавателя

2. Методические рекомендации для студента

1. Цель и задачи курса

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, обеспечивающей физическую и психофизическую готовность будущего специалиста к работе.

Для достижения поставленной цели решается ряд общих для всех специальностей **задач**, предъявляющих основные требования к обучающемуся:

– понимание роли физической культуры в развитии личности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, выбора вида спорта и форм физической культуры для совершенствования в них;

– формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– обеспечение общей физической подготовленности как основы для психофизической готовности студентов к учебной деятельности и будущей профессии.

2. Требования к уровню освоения содержания курса

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать:**

- о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки  ее к профессиональной деятельности. Принципы здорового образа жизни.

**уметь:**

- использовать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

**владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

Выпускник должен обладать **общекультурными компетенциями (ОК):**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

3. Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

Количество академических часов по плану – 72 часа, из них контактных часов – 12 часов, самостоятельная работа – 56 часов, контрольные – 4 часа. Время изучения – 8 и 9 семестры.

Формы контроля:

Текущая форма контроля реализуется через выполнение студентами контрольных работ, промежуточный контроль осуществляется на зачете в 9 семестре.

4.Тематический план и содержание учебной дисциплины

 «Физическая культура и спорт»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№темы | Название темы | Количество часов |
| Лекции | Самостоятельная работа |
| 1 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 2 | 9 |
| 2 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 2 | 9 |
| 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2 | 9 |
| 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | 9 |
| 5 | Физическая культура в профессиональной деятельности музыканта | 2 | 10 |
| 6 | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта | 2 | 10 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **12** | **56** |

**Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения и организация физического воспитания в высшем учебном заведении.

Методические принципы физического воспитания. Метолы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Цели, задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, цели задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

**Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативны по ППФП для студентов.

**Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности музыканта.**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры музыкальных работников. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в музыкальном коллективе.

**Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.**

Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.

**5. Организация контроля знаний**

**Формы контроля**

Контроль знаний при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися осуществляется в форме текущего и промежуточного контроля.

**Текущий контроль** происходит на протяжении всего курса обучения. Оценивается уровень персональной работы студента с рекомендованными преподавателем учебными материалами. Углубленная самостоятельная проработка тем курса должна реализоваться студентами при написании контрольной работы по избранной тематике.

**Промежуточным контролем** является проведение зачета, при котором учитывается персональный уровень знаний, полученных после прохождения полного курса. К зачету предлагаются вопросы.

**Самостоятельная работа** студентов осуществляется по рекомендованным педагогом научно-информационным материалам с целью контроля знаний прикладных основ физической культуры. Самостоятельная работа включает в себя такие формы как аналитический обзор рекомендованной литературы, конспектирование источников, подготовка к написанию контрольной работы по изучаемым темам курса.

**Критерии оценок**

Итоговая оценка **«зачтено»** выставляется после проведения зачетного испытания. Для получения допуска к зачету необходимо представить выполненную контрольную работу по дисциплине.

При оценке знаний студентов на зачете преподаватель руководствуются следующими критериями:

- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;

- мотивация на здоровый стиль жизни.

Учитывается уровень выполнения студентом тестовых требований общефизической и спортивно-технической подготовки.

Оценка **«не зачтено»** ставится, если студент не выполнил предварительных контрольных заданий и тестовых требований общефизической и спортивно-технической подготовки.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий по «Физическая культура и спорт» используется тренажерный зал общежития консерватории.

Для подготовки к практическим занятиям студенты пользуются фондами библиотеки консерватории и ЭБС «Лань».

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

**Основная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Мироненко [и др.]. — Электрон. дан. — Москва, 2016. — 208 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/100753. — Загл. с экрана.
2. Марина И.В. Самоподготовка по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Марина. — Электрон. дан. — Вологда: ВоГУ, 2011. — 208 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/93130. — Загл. с экрана.

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура студента: учебник для вузов / под ред. В.И. Ильинича / под ред. В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2007. – 448 с. – [Disciplinae].
2. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для вузов – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 272 с. – [Высшее профессиональное образование].
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова / под. ред В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова – М.: Юнити, 2007. – 431 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 480 с. – [Высшее профессиональное образование].
5. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. – 5-е изд. перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009 – 34 с.
6. Физическая культура: электронная версия учебника В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова: 2-е изд. – СПб.: изд-во Политехн. университета, 2009. – 322 с.

**Интернет ресурсы:**

<https://e.lanbook.com> – ЭБС «Лань».

Сайт издательства «Советский спорт»: [www.sovsportizdat.tu](http://www.sovsportizdat.tu)

**ПРИЛОЖЕНИЕ:**

1. **Методические рекомендации преподавателям**

**Об освоении студентами основ профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):**

Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов осуществляется в вузах страны по следующим основным направлениям:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;

- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в профессиональной сфере;

- приобретение прикладных знаний (применение средств физической культуры и спорта с учётом меняющихся условий труда, быта, возрастных особенностей).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям; второе – с воспитанием физических и специальных качеств; третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха.

В настоящее время используется несколько **форм ППФП** в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему признаку: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия. Каждая их данных групп имеет разные формы реализации ППФП, с избирательным использованием для всего контингента студентов, или для его части.

Основное преимущество физических упражнений заключается в том, что они являются средством воспитания необходимых психофизиологических качеств.

Практикуется также самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определённых прикладных знаний, способствующих формированию прикладных физических качеств, умений и навыков. Это могут быть самостоятельно составленные комплексы гигиенической гимнастики, способствующие воспитанию прикладных физических специальных качеств у студента, а также занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателя-тренера в спортивных секциях.

По классификации видов спорта и спортивных упражнений, используемых с целью комплексного решения задач ППФП студентов, предложенной А.Б. Гандельсманом и К.М. Смирновым, можно выделить следующие группы:

*1-я группа* – преимущественно совершенствование координации движений. К ней относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду и т.д. Упражнения этой группы развивают и совершенствуют у человека «мышечное чувство», двигательный анализатор, способность к полной ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела. Способствуют развитию силы, быстроты, гибкости.

*2-ая группа* – преимущественно достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д. Главная направленность этих видов спорта – достижение высокой скорости передвижения.

 *3-я группа* – совершенствование силы и быстроты движения. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижение максимальной величины силы. При их выполнении наибольшие нагрузки испытывает двигательный аппарат человека. Это осуществляется при занятиях тяжёлой атлетикой, либо при путем максимального увеличения ускорения при известной величине перемещаемых масс (метание, прыжки в лёгкой атлетике).

*4-я группа* – совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Это спортивные игры и различные единоборства (бокс, борьба, фехтование и т.п.). Входящие в данную группу ациклические упражнения направлены на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы со спортивным противником. Физические нагрузки в процессе упражнений весьма переменны, но довольно значительны. Эмоции, связанные с упражнениями, требуют специального внимания, что усиливает физическую нагрузку на организм. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу, для своего выполнения требуют достаточного проявления координации, быстроты, силы и выносливости.

*6-я группа* – совершенствование предельно напряжённой центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.), поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени. Однако упражнения этой группы вызывают сильную напряжённость нервной системы. Здесь развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий, с управлением действиями вообще.

*7-я группа* – воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье, биатлон и др.) Каждое сочетание различных видов упражнений не может быть сведено к простому суммированию эффекта от каждой части многоборья, а оказывает особое действие на организм. Это комплексное воздействие.

Опираясь на данную классификацию, можно проводить направленный подбор спорта и физических упражнений в целях решения проблемы ППФП студентов.

**2.Методические рекомендации студентам**

 **Рекомендации по написанию контрольной работы:**

Написание контрольной работы является важной формой освоения дисциплины. При написании контрольной работы следует руководствоваться предложенной преподавателем тематики, но возможен и индивидуальный выбор. Нужно подобрать учебную литературу и справочные материалы по выбранной теме. Работу с текстами целесообразно отразить в конспекте с обязательным указанием автора и названия источника. В содержании конспекта необходимо представить самостоятельное изложение основных идей рекомендованных научных источников. Если мнение разных авторов по конкретной проблеме не совпадает, то необходимо выбрать аргументы, которые представляется наиболее убедительными для вас обязательно аргументировать свою позицию. На основе составленного конспекта формируется план и содержание контрольной работы.

Содержание контрольной работы отражается в плане, который состоит из: введения, основной части, подразделяющихся на параграфы, и заключения; обязательно составляется список использованной литературы. Во введении нужно указать актуальность выбранной темы, сформулировать цель и задачи работы. В основной части содержание параграфов должно соответствовать указанным во введении задачам. В заключении формулируется вывод по итогам всей работы и констатируется выполнение поставленной цели.

Обязательные требования предъявляются к оформлению работы. Это построчные ссылки на использованную литературу при цитировании источника, наличие титульного листа и плана работы, а в конце – составленного в алфавитном порядке списка использованной литературы. Общий объем контрольной работы не должен превышать 10 страниц печатного текста (формат А-4).

Тематика контрольных работ:

1. Физическая культура и спорт – как социальные явления в общей культуре человека. Понятия: физическая культура, спорт.
2. Физическая культура личности. Основные компоненты.
3. Основы здорового образа жизни. Роль занятий по физической культуре в обеспечении здоровья.
4. Понятие о закаливании, основные методики.
5. Средства физической культуры и их роль в регулировании работоспособности.
6. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
7. Основы организации и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Основы оздоровительной тренировки в избранном виде спорта.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Организм как целостная саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль занятий физической культурой и спортом в росте и развитии организма человека.
11. Двигательная активность человека и ее взаимосвязь с умственной деятельностью.
12. Утомление, признаки утомления при физической и умственной работе.
13. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
14. Понятия гипокинезии и гиподинамии. Средства, повышающие устойчивость организма к умственной и физической работе.
15. Роль физических упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении различных видов работ (стандартной, интенсивной, предельно напряженной).
16. Регуляция деятельности организма в различных условиях Понятие адаптация. Различные средства и методы повышение уровня адаптации к различным условиям внешней среды.
17. Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы распределения нагрузки по частям занятия.
18. Режим труда и отдыха (по специальности, направлению). Организация режимов движения, питания, сна. Основы личной гигиены и закаливания организма.
19. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности
20. Принципы, формы, методы и средства физического воспитания.
21. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
22. Профессионально прикладная физическая подготовка.
23. Возрастные особенности и содержание физкультурных занятий для женщи. Пульсовой режим, энергозатраты, гигиена.
24. Возрастные особенности и содержание физкультурных занятий для мужчин. Пульсовой режим, энергозатраты, гигиена.
25. Нетрадиционные системы физического воспитания.
26. Основные методы оценки физической и умственной работоспособности.
27. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
28. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цель, задачи, основные методы самоконтроля.
29. Понятие об осанке. Профилактика нарушений осанки с использованием физических упражнений.
30. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.

Контрольные вопросы по дисциплине к зачёту:

1. Выносливость и методика ее воспитания.
2. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
3. Гибкость и методика ее воспитания.
4. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
5. Интенсивность физических нагрузок.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
7. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
8. Форма занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
11. Нетрадиционные системы физических упражнений.
12. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
13. Планирование тренировки в выбранном виде спорта или системе физических упражнений.
14. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
15. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
16. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
17. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
18. Самоконтроль, его цели, задачи и методы содержания.
19. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
20. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
22. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
23. Производственная физическая культура в рабочее время.
24. Физическая культура и спорт в свободное время.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.