Документ подписан электронной подписью
Савченко Михаил Петрович
ректор
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОСТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОНСЕРВАТОРИЯ ИМ. С. В. РАХМАНИНОВА"
Серийный номер:
00874FA62C7646C6A60EF7C85475B66C84
Срок действия с 20.04.2023 до 13.07.2024
Подписано: 24.07.2023 15:34 (UTC)

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовская государственная консерватория им. С.В. Рахманинова»
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Утверждаю:

Проректор по УР_____ Г. В. Рыбинцева

«1» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ и СПОРТУ»
(настольный теннис)

Направления подготовки:
53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»
Инструменты эстрадного оркестра; Эстрадно-джазовое пение
Квалификация выпускника: Концертный исполнитель. Артист ансамбля. Преподаватель.
53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство»
Фортепиано
Квалификация выпускника: Артист ансамбля. Концертмейстер. Преподаватель.
Оркестровые струнные инструменты; Оркестровые духовые и ударные инструменты
Квалификация выпускника: Артист ансамбля. Артист оркестра. Преподаватель. Руководитель творческого коллектива.
Баян, аккордеон и струнно-щипковые инструменты
Квалификация выпускника: Артист ансамбля. Артист оркестра. Концертмейстер. Руководитель творческого коллектива. Преподаватель.
53.03.03 «Вокальное искусство»
Академическое пение
Квалификация выпускника: Концертно-камерный певец. Преподаватель.
53.03.04 «Искусство народного пения»
Сольное народное пение
Квалификация выпускника: Концертный исполнитель. Солист ансамбля. Преподаватель.
Хоровое народное пение
Квалификация выпускника: Хормейстер. Руководитель творческого коллектива. Преподаватель.
53.03.05 «Дирижирование»
Дирижирование академическим хором
Квалификация выпускника: Дирижер хора. Хормейстер. Артист хора. Преподаватель.
Дирижирование оркестром народных инструментов
Квалификация выпускника: Дирижер оркестра народных инструментов. Преподаватель.
Дирижирование оркестром духовых инструментов
Квалификация выпускника: Дирижер оркестра духовых инструментов. Преподаватель.
53.03.06 «Музыкознание и музыкально-прикладное искусство»
Музыковедение
Квалификация выпускника: Музыковед. Преподаватель. Лектор.
Музыкальная педагогика
Квалификация выпускника: Преподаватель.
Музыкальная журналистика и редакторская деятельность в СМИ
Квалификация выпускника: Преподаватель. Музыкальный журналист. Редактор СМИ.
Компьютерная музыка и аранжировка
Квалификация выпускника: Преподаватель. Аранжировщик.

Квалификация выпускника: Преподаватель.
Нормативный период обучения 4 года/5 лет
Форма обучения Очная / Заочная
Год начала подготовки 2022 г.

Ростов-на-Дону
2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки:

53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады», утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 563 от 15 июня 2017 г.;

53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство», утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 730 от 1 августа 2017 г.;

53.03.03 «Вокальное искусство», утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 659 от 14 июля 2017 г.;

53.03.04 «Искусство народного пения», утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 666 от 17 июля 2017 г.;

53.03.05 «Дирижирование», утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 660 от 14 июля 2017 г.;

53.03.06 «Музыкознание и музыкально-прикладное искусство», утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 828 от 23 августа 2017 г.

Автор программы:

Галичаев Михаил Павлович, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин РГК им. С. В. Рахманинова, Заслуженный работник высшей школы РФ

_____ /М.П.Галичаев/

Обсуждена и утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин Ростовской государственной консерватории им. С. В. Рахманинова

Протокол № 6 от 28 июня 2022 г.

Заведующий кафедрой

_____ /Г.В.Рыбинцева/

Содержание

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ…….……4

1.1. Цели дисциплины……4

1.2. Задачи освоения дисциплины……...4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП…….4

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... 5

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ……..7

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ……..8

6. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ……..……..24

6.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины…….24

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем……..24

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА……..25

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……27

8.1. Методические рекомендации преподавателям…….27

8.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся…….33

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью дисциплины является формирование знаний и умений в обеспечении готовности к исполнительской деятельности с использованием средств физической культуры, формирование физической культуры музыканта.

1.2. Задачи освоения дисциплины

В ходе обучения по курсу решаются следующие **задачи**:

- формирование осознания социально-гуманитарной ценностной роли физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии;
- формирование знаний и овладение основами формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья в практике физкультурно-спортивной деятельности, в практике успешной концертно-исполнительской и музыкально-педагогической деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1 «Дисциплины» учебного плана по направлениям подготовки: 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады», профили: инструменты эстрадного оркестра; эстрадно-джазовое пение; 53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство», профили: фортепиано; оркестровые струнные инструменты; оркестровые духовые и ударные инструменты; баян, аккордеон и струнно-щипковые инструменты; 53.03.03 «Вокальное искусство», профиль: академическое пение; 53.03.04 «Искусство народного пения», профили: сольное народное пение; хоровое народное пение; 53.03.05 «Дирижирование», профили: дирижирование академическим хором, дирижирование оркестром народных инструментов, дирижирование оркестром духовых инструментов; 53.03.06 «Музыкознание и музыкально-прикладное искусство», профили: музыковедение; музыкальная педагогика; музыкальная журналистика и редакторская деятельность в СМИ; компьютерная музыка и аранжировка.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения (ИДК)
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать: – основные принципы и условия эффективной работы в команде для достижения поставленной цели; – модели поведения в команде и условия формирования эффективных межличностных взаимоотношений; – методики выявления собственной роли в команде, в социуме.
		Уметь: – устанавливать контакты в процессе межличностного взаимодействия; – выбирать стратегию поведения в команде в зависимости от условий.
		Владеть: – методикой выявления целей и функций команды; – навыками анализа команды как системы, определения ролей членов команды; – способностью рассматривать профессиональное сообщество как систему, выявлять собственную роль в данном сообществе.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.
		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 гимнасти-

		ки; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
		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 семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очное отделение

Вид учебной работы	**Всего часов**	Семестры							
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Аудиторные занятия (всего)	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**		
В том числе:									
Методико-практические									
Практические занятия	328	54	54	54	56	53	57		
Самостоятельная работа									
Вид аттестации (зачеты)				зачет	зачет	зачет	зачет		
Общая трудоемкость: час.	**328**	**54**	**54**	**54**	**56**	**53**	**57**		
Зачетных единиц (ЗЕТ)	**0**								

Заочное отделение

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры										
		Уст.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Аудиторные занятия (всего)												
В том числе:												
Методико-практические	2							2				
Практические занятия												
Самостоятельная работа	322		54	54	54	54	54	52				
Вид аттестации (зачет)	4							Зачет 4 ч.				
Общая трудоемкость: час.	**328**											
Зачетных единиц (ЗЕТ)	0											

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Очное отделение

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Методико-практ. занятия.	Практ. занятия (семинары)	Самост. раб. ст.	Всего час.
1.	Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. - тема 1 – 12 - тема 13- 25 - тема 25- 34		 108 110 110		 108 110 110
	Всего часов:		**328**		**328**

Заочное отделение

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Методико-практ. занятия	Практ. занятия (семинары)	Самост. раб. ст.	Всего час.
4.	Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. - тема №1 - тема№2 – 34, контроль - тема	**2**		**326**	**2** **326**
	Всего часов:	**2**		**326**	**328**

Содержание дисциплины

Включает в себя содержание занятий, направленных на совершенствование основных физических качеств, двигательных навыков в отдельных видах упражнений и видах спорта, конкретизируется в учебных рабочих планах.

В содержании занятий выделяются два блока: 1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис.

№ темы занятия	Содержание темы занятия	Час.
Тема № 1	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость. Общая выносливость. Циклические упражнения, выполняемые от 30мин. до 1-2 часов до утомления. Силовая выносливость. Повторные до отказа силовые упражнения с отягощением весом 30-70% от максимального с обеспечением последующей релаксации мышц. Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превыше-	4 часа

	нием соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу времени. Координационные способности, пластичность движений. музыкально-ритмические способности. Систематическое разучивание и освоение новых координационно сложных двигательных действий (восточные виды пластической гимнастики У-шу и т.п.), изменение комплексов музыкально-ритмической гимнастики. Применение гимнастических упражнений, 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Теоретические сведения по изучаемой программе. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебных занятий в спортзале. Цель: создать общее представление у студентов о занятиях настольным и требованиях. Задачи: 1.Ознакомить студентов с настольным теннисом, как видом спорта. Разъяснить учебную программу и нормативы. 2. Ознакомить студентов с техникой безопасности при проведении учебных занятий. 3. Двухсторонняя игра	
Тема № 2	. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость. Общая выносливость. Циклические упражнения, выполняемые от 30мин. до 1-2 часов до утомления. Силовая выносливость. Повторные до отказа силовые упражнения с отягощением весом 30-70% от максимального с обеспечением последующей релаксации мышц. Координационные способности, пластичность движений. музыкально-ритмические способности. Систематическое разучивание и освоение новых координационно сложных двигательных действий (восточные виды пластической гимнастики У-шу и т.п.), изменение комплексов музыкально-ритмической гимнастики. Применение гимнастических упражнений, 3. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Обучение техники подачи и диапазону ударных движе-	6 часов

	ний. Цель: сформировать у студентов основ техники игры и добиться выполнения в общих чертах. Задачи: 1. Сформировать смысловое и зрительное представления о технике игры . 2. Добиться выполнения игровых ударных движений в общих чертах. 3. Двухсторонняя игра	
Тема № 3	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость. Общая выносливость. Циклические упражнения, выполняемые от 30мин. до 1-2 часов до утомления. Силовая выносливость. Повторные до отказа силовые упражнения с отягощением весом 30-70% от максимального с обеспечением последующей релаксации мышц. Гибкость. Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Упражнения с увеличенной амплитудой за счет собственных усилий, с помощью партнера или отягощением. Простые, пружинистые и маховые движения с внешней помощью, дозированной и максимальной, с отягощением и без них. Повторные пружинящие движения. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Закрепление техники и диапазона ударных движений по мячу Цель: сформировать полноценное выполнение техники и диапазона ударных движений . Задачи: Уточнить технику ударных движений по мячу во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях. Добиться целостного выполнения на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники. Двухсторонняя игра	6 часов
Тема № 4	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интер-	6 часов

	вальным методом. Гибкость. Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Упражнения с увеличенной амплитудой за счет собственных усилий, с помощью партнера или отягощением. Простые, пружинистые и маховые движения с внешней помощью, дозированной и максимальной, с отягощением и без них. Повторные пружинящие движения. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Обучение технике игровых перемещений. Цель: сформировать у студентов основы техники перемещений при игре и добиться их выполнения в общих чертах. Задачи: 1. Сформировать смысловое и зрительное представление о технике перемещений и способах их выполнения. 2. Предупредить или устранить значительные искажения в технике в двухсторонней игре. 3. Двухсторонняя игра	
Тема № 5	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники коротких и длинных передач и техники перемещений. Цель: перевести в навык технику игровых ударных движений, с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: Добиться стабильности и автоматизма выполнения движений . Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты выполнения техник. Двухсторонняя игра	6 часов
Тема № 6	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения перемен-	6 часов

	ным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники подачи и техники перемещений. Скоростно-силовая подготовка и выносливость. Цель: перевести в навык технику хвата , игровых ударных движений, с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: 1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения движений . 2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты выполнения техник. 3. Двухстороння игра	
Тема № 7	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники подачи и техники перемещений. Цель: перевести в навык технику , игровых ударных движений, с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: 1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения движений . 2.Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты выполнения техник. 3. Двухстороння игра	6 часов
Тема № 8	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Цель: определить уровень развития технической подготовленности.	6 часов

	Задачи: 1.Выявить степень сформированности практических умений и навыков. 2.Определить соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности. 3. Двухстороння игра	
Тема № 9	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Ознакомление с основными стойками и техникой передвижений . Цель: сформировать основы техники стоек и передвижения . Задачи: 1.Сформировать смысловое и зрительное представление о игровых передвижениях и способах их выполнения. 2. Предупредить или устранить значительные искажения в технике и передвижений. 3. Двухстороння игра	6 часов
Тема № 10	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Изучение техники выполнения нападающих ударов. Цель: сформировать основы точности выполнения штрафных ударов. Задачи: 1.Сформировать смысловое и зрительное представление о технике выполнения нападающих ударов и способах его выполнения. 2. Предупредить или устранить значительные искажения в технике выполнения. 3. Двухстороння игра .	6 часов

Тема № 11	. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. 3. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Закрепление техники выполнения обводящих ударов. Цель: сформировать полноценное умение выполнения. Задачи: 1.Уточнить технику выполнения во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях. 2.Добиться целостного выполнения на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.. 3.Двухстороння игра .	6 часов
Тема № 12	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники выполнения приема мяча. Воспитание ловкости. Скоростно-силовая подготовка и выносливость. 6 часов. Цель: перевести в навык технику выполнения приема мяча, с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: 1.Добиться выполнения техники приема мяча в соответствии с требованиями его практического применения. 2.Обеспечить вариативное использование техники приема мяча в зависимости от конкретных практических обстоятельств. 3.Двухсторонняя игра.	6 часов
Тема № 13	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Выносливость. Общая выносливость. Циклические упражнения, выполняемые от 30мин. до 1-2 часов до утомления. Силовая выносливость. Повторные до отказа силовые упражнения с отягощением весом 30-70% от максимального с обеспечением последующей релаксации мышц.	6 часов

	2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники игры. Цель: совершенствование техники игры Задачи: 1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения техники игры 2.Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты выполнения техники. 3.Двухсторонняя игра	
Тема № 14	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Скоростная. Циклические соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методом. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Развитие способности играть в ускоренном темпе. Задачи: 1.Добиться повышения быстроты и точности движений. 2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты выполнения техники приема.	6 часов
Тема № 15	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Специальная выносливость. Выносливость. Общая выносливость. Циклические упражнения, выполняемые от 30мин. до 1-2 часов до утомления. Силовая выносливость. Повторные до отказа силовые упражнения с отягощением весом 30-70% от максимального с обеспечением последующей релаксации мышц. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Изучение игры в защите. Цель: сформировать основы техники игры в защите и добиться ее выполнения в общих чертах. Задачи: 1.Сформировать смысловое и о технике игры в защите. Добиться целостного выполнения техники 2. Двухсторонняя игра	6 часов

Тема № 16	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу времени. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис Закрепление техники игры в парах.. Цель: сформировать полноценное умение командной игры в нападении. Задачи: 1. Устранить мелкие ошибки игры в парах. 2. Добиться целостного выполнения командной игры. 3. Двухсторонняя игра	12 часов
Тема № 17	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу времени. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Проверка навыков игры . 2. Двухстороння игра –соревнования в группе	4 часа
Тема № 18	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу времени. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Упражнения с отягощением собственным весом тела. Упражнения с отягощением весом партнера. Упражнения с отягощением упругих предметов, гимнастических снарядов, тренажеров. Статические (изометрические) силовые упражнения 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис	6 часов

	Совершенствование техники перемещений по площадке. Цель: изучение техники игровых перемещений, с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники выполнения. Добиться выполнения в соответствии с возникающими игровыми задачами его практического использования. Двухстороння игра в парах.	
Тема № 19	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу времени. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Упражнения с отягощением собственным весом тела. Упражнения с отягощением весом партнера. Упражнения с отягощением упругих предметов, гимнастических снарядов, тренажеров. Статические (изометрические) силовые упражнения 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники перемещений по площадке. Цель: изучение техники игровых перемещений, с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: 1.Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники выполнения. 2. Добиться выполнения в соответствии с возникающими игровыми задачами его практического использования 3. Двухстороння игра .	6 часов
Тема № 20	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Упражнения с отягощением собственным весом тела. Упражнения с отягощением весом партнера. Упражнения с отягощением упругих предметов, гимнастических снарядов, тренажеров. Статические (изометрические) силовые упражнения 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-	6 часов

	спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники выполнения ударных движений. Скоростно-силовая подготовка и выносливость. 6 часов. Цель: совершенствование техники нападающих движений, развитие технической подготовленности. Задачи: 1. Выявить степень сформированности практических умений и навыков. 2. Определить соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности 3. Двухстороння игра	
Тема № 21	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу времени. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Упражнения с отягощением собственным весом тела. Упражнения с отягощением весом партнера. Упражнения с отягощением упругих предметов, гимнастических снарядов, тренажеров. Статические (изометрические) силовые упражнения 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Обучение технико-тактическим навыкам. Цель: сформировать основы. технико-тактических навыкав игры. Задачи: Сформировать смысловое представление о технике и тактике игры . Предупредить или устранить значительные искажения в технике выполнения подачи и ударных движений. Двухстороння игра .	10 часов
Тема № 22	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу	6 часов

	времени. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Упражнения с отягощением собственным весом тела. Упражнения с отягощением весом партнера. Упражнения с отягощением упругих предметов, гимнастических снарядов, тренажеров. Статические (изометрические) силовые упражнения 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Закрепление технико-тактических навыков. Цель: сформировать полноценное умение ведения игры. Задачи: 1.Добиться целостного осмысленного выполнения перемещений и ударных движений на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники. 2.Устранить мелкие ошибки в технике . 3. Двухстороння игра .	
Тема № 23	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Выносливость в игровом виде спорта. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения в единицу времени. Прыжки в длину с места: одинарный, тройной. Прыжки с разбега. Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки в глубину, вверх из глубокого приседа, спрыгивания с отпрыгиванием вверх, прыжки с отягощением. Метание предметов, мяча, броски набивных мячей. Комплексное использование скоростно-силовых предметов. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Соревнования в группе. Цель: сформировать полноценное умение осмысленного ведения игры на повышенных скоростях Задачи: 1.Добиться целостного ведения игры при повышенной быстроте ее ведения. 2.Устранить мелкие ошибки в технике . 3. Двухстороння игра	6 часов

Тема № 24	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Прыжки в длину с места: одинарный, тройной. Прыжки с разбега. Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки в глубину, вверх из глубокого приседа, спрыгивания с отпрыгиванием вверх, прыжки с отягощением. Метание предметов, мяча, броски набивных мячей. Комплексное использование скоростно-силовых предметов. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Совершенствование техники игры головой. Воспитание быстроты. Скоростно-силовая подготовка и выносливость. 6 часов.. Цель: Совершенствование техники нападающего удара с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: 1.Добиться целостного выполнения ударных осмысленных движений на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники. 2.Добиться стабильности и автоматизма выполнения . 3. Двухстороння игра	6 часов
Тема № 25	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Прыжки в длину с места: одинарный, тройной. Прыжки с разбега. Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки в глубину, вверх из глубокого приседа, спрыгивания с отпрыгиванием вверх, прыжки с отягощением. Метание предметов, мяча, броски набивных мячей. Комплексное использование скоростно-силовых предметов. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Закрепление технико-тактических навыков. Цель: перевести в навык технику перемещений и ударных движений, с последующей возможностью его целевого использования. Задачи: 1.Добиться целостного выполнения и точности игровых движений на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники. 2.Добиться стабильности и автоматизма. 3.Двухстороння игра.	6 часов
Тема № 26	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физиче-	6

	ских и двигательных качеств. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Техника двухсторонней игры. Совершенствование техники. Цель: перевести в навык осмысленные игровые движения. Задачи: 1.Добиться навыков технико-тактического ведения игры 2.Добиться стабильности и автоматизма выполнения подачи и приема. 3. Двухстороння игра	часов
Тема № 27	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Техника двухсторонней игры. Совершенствование техники. Цель: Техника двухсторонней игры. Совершенствование техники Задачи: 1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения техники игровых приемов. 2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты выполнения техники 3. Двухсторонняя игра	6 часов
Тема № 28	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Техника двухсторонней игры. Совершенствование техники. Цель: Техника двухсторонней игры. Совершенствование техники. Воспитание скоростно-силовой выносливости Задачи: 1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения техники . 2.Обеспечить вариативное использование техники в зависимости от конкретных практических обстоятельств. 3. Двухстороння игра.	6 часов
Тема № 29	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физиче-	6

	ских и двигательных качеств. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Техника двухсторонней игры. Совершенствование техники. Цель: перевести в автоматический навык игровую технику . Задачи: 1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения техники. 2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты выполнения техники. 3. Двухстороння игра.	часов
Тема № 30	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Подготовка к участию и участие в кроссе. 8часов Цель: воспитание общей выносливости Задачи: 1.Добиться улучшения результатов в кроссовом беге 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Двухстороння игра	6 часов
Тема № 31	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. . Развитие быстроты движений. Повторные циклические упражнения количеством до 20 при хорошо освоенной технике с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции. Ускорения по внезапному сигналу. Выполнение в наибольшем темпе соревновательных упражнений. Метание поочередно облегченных и утяжеленных снарядов. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Проявление технических и тактических навыков в условиях соревнований Соревнования в группе. 6 часов. Цель: совершенствование игровых навыков задачи: 1.Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. 2.Добиться выполнения техники в соответствии с требо-	6 часов

	ваниями его практического использования. 3. Двухстороння игра	
Тема № 32	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. . Развитие быстроты движений. Повторные циклические упражнения количеством до 20 при хорошо освоенной технике с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции. Ускорения по внезапному сигналу. Выполнение в наибольшем темпе соревновательных упражнений. Метание поочередно облегченных и утяжеленных снарядов. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис Выполнение специальных тестовых игровых упражнений. Цель: определить уровень развития технической подготовленности. Задачи: 1.Выявить степень сформированности практических умений и навыков. 2. Определить соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности. 3. Двухстороння игра.	6 часов
Тема № 33	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств .Развитие быстроты движений. Повторные циклические упражнения количеством до 20 при хорошо освоенной технике с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции. Ускорения по внезапному сигналу. Выполнение в наибольшем темпе соревновательных упражнений. Метание поочередно облегченных и утяжеленных снарядов. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис	6 часов
Тема № 34	1. Совершенствование двигательной сферы: развитие физических и двигательных качеств. Контрольное тестирование физических и двигательных качеств. 2. Формирование двигательных умений и навыков, закрепление техники движения в выбранном виде физкультурно-спортивного тренинга, в игре в настольный теннис. Соревнования в группе	6 часов

Специальная медицинская группа.

Содержание учебной программы для специальной медицинской группы в основном отличается в практическом разделе, в который включается большее число упражнений с одной стороны, доступных для студентов с учетом их заболевания, с другой даются упражнения лечебно-профилактического, общеоздоровительного характера для конкретного заболевания, контролируется объем выполняемой нагрузки и ее дозировка. При этом на каждого студента составляются индивидуальные карты учета физического развития и здоровья. Во время учебных занятий необходим индивидуальный подход. При выполнении комплекса зачетных тестовых упражнений студенты спецмедгруппы выполняют индивидуальные тестовые упражнения, назначенные им преподавателем.

Студенты в домашних заданиях выполняют дополнительно комплексы упражнений оздоровительного характера, подобранные для них преподавателем физической культуры.

Эффективность учебных занятий, самостоятельной работы студентов определяется с учетом объективных и субъективных показателей, зафиксированных в дневнике самоконтроля.

Преподаватель один раз в неделю обязан проверять дневник и при определении нагрузки учитывать самочувствие студента.

6. УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

1. Письменский И. А., Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета: Учебник / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. – Электрон. дан. – М: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Бакалавр и специалист). – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81
2. Стриханов, М. Н.. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие: Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. – 2-е изд. – Электрон. дан. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 153 с. – (Образовательный процесс). – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. – Электрон. дан. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. –Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень лицензи-

онного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/
2. ЭБС «IPRbooks» (IPR SMART) https://www.iprbookshop.ru
3. ЭБС («Образовательная платформа ЮРАЙТ») https://urait.ru/
4. Национальная электронная библиотека «НЭБ» https://rusneb.ru

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows XP Professional, Microsoft Windows 7 Professional, Microsoft Windows 10 Professional, Microsoft Windows 11 Professional, Microsoft Office 2007 Professional, Microsoft Office 2007 Standard, ESET NOD32 Antivirus, Pot Player, 7-Zip, Finale 2010, Finale 2014, Google Chrome, Mozilla Firefox, Adobe Acrobat Reader.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для освоения дисциплины «Физическая культура» образовательное учреждение оснащено аудиториями с необходимым оборудованием для осуществления образовательного процесса:

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы этаж/№ по тех. паспорту	**Оснащение учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы**
Открытая спортивная площадка (пр. Нагибина 17/2), 400кв. м..пропускная способность – до 20 чел.	Стойки для игры в волейбол, переносные ворота для игры в минифутбол
Спортивный зал (пр. Нагибина 17/2), 288кв. м..пропускная способность – до 18 чел.	Баскетбольные щиты -2 Ворота для минифутбола -2 Столы настольного тенниса, демонтируемые– 4 Место крепления сетки для игра в бадминтон на 4-х площадках -2 Сетка бадминтонная для одновременной игры на четырех площадках -1 Гимнастическая стенка – 4 Навесная перекладина – 1 Комплект ракеток для н/т – 12 Комплект бадминтонных ракеток для н/т – 12 Гимнастический брус – 1 Гимнастические скамьи - 5 Гимнастический козел -1 Гимнастический конь -1 Комплект мячей для игры в баскетбол – 8 Комплект мячей для игры в футбол – 8 Гимнастические маты – 4
Холл спортивного зала (пр. Нагибина 17/2), 36 кв. м..пропускная способность – до 8 чел.	Стол настольного тенниса, стационарный - 1
Зал ритмической гимнастики пр. Нагибина 17/2), 36 кв. м..пропускная спо-	Ковер мягкий 36 кв. м – 1 Телевизор – 1

собность – до 12 чел.	СД проигрыватель ,видеомагнитофон -1 Гимнастические обручи – 8 Скакалки – 12 Гантели – 10шт Эллиптический эргометр – 2 Гимнастические палки – 12 Зеркальная стенка -1 Игровой (ПК) тренажер - 1
Зал атлетической гимнастики пр. Нагибина 17/2), 72 кв. м..пропускная способность – до 15 чел.	Блочный тренажер для тяги сверху -1 Блочный тренажер «грудь машина» -1 Блочный тренажер для тяги снизу -1 Блочный тренажер комплексный (Х-образный) -1 Тренажер для укрепления стопы -1 Комплексный тренажер «Кеттлер» (требует капремонта или замены) -1 Комплексный тренажер для выполнения упражнений лежа (требует капремонта или замены) -1 Скамья для жима лежа – 1 Скамья для жима сидя – 1 Стойки для штанги – 4 Стойка для жима штанги сидя -1 Подставка для грифов – 1 Подставка для гантелей – 1 Комплект блинов для штанги (олимпийской) – 180кг Комплект блинов для штанги атл. гимнастики – 100кг Гриф олимпийский с зажимами -1 Гриф для атл гимнастики с замками- 1 Гриф для гантелей с олимп. Блинами -1 Гриф для гантелей атл. Гимн - 1 Грифы для атл гимнастики с олимп ийскими блинами (Гост) – 2 Тренажер – брусья – 1 Блочный тренажер для мыщц передней поверхн. бедра -1 Скамья для пресса наклонная – 1 Набор гантелей – 10 шт. Гири 16 кг – 2 Гири 24 кг -2 Зеркальная стенка -1 Подставки для степгимнастики - 2
Раздевалка женская (пр. Нагибина 17/2), 36 кв. м..пропускная способность – до 15 чел	Туалет 1 Душевая – 2 места
Раздевалка мужская (пр. Нагибина 17/2), 14 кв. м..пропускная способность – до 12 чел	Душевая – 2 места
Кладовая для спортинвентаря (пр. Нагибина 17/2), 30 кв. м	
Методический кабинет (пр. Нагибина 17/2), 14 кв. м	Столы -2 Стулья – 8 Шкаф – 1 Шкаф для книг -1 Тумбочки -3 Секундомер -2
Преподавательская	Столы – 2

	Стулья – 10 Шкафы для инвентаря и одежды – 2 Весы напольные рычажные – 1 Ростомер -1

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Методические рекомендации преподавателям

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач вуза. Эта задача возлагается на ректорат и каждого научно-педагогического работника консерватории.

Ректорат консерватории оказывает

- постоянную помощь отделению ФК в работе по внедрению в учебный процесс по ФК современных достижений науки, методик, компьютерной техники и др. технических средств;
- возможности занятий по индивидуальному графику высококвалифицированных студентов-музыкантов;
- создает необходимые условия для проведения своевременного и систематического врачебного контроля за студентами нанимающимися по дисциплине «Физическая культура»; выделение необходимых помещений для проведения простейших медицинских наблюдений (аппарат для измерения давления, пульса, роста, веса и т.п.), приобретает и укомплектует медицинскую аптечку непосредственно на спортсооружениях;
- создает высокопрофессиональным студентам - музыкантам условий для их обучения в случае необходимости по предмету «Физическая культура» по индивидуальному графику в установленном порядке;
- проводит ежегодное обсуждение на ученом совете вопроса о физической культуре, физическом развитии, здоровье студентов, материальной базы ФК и спорта в консерватории.

Организация занятий должна быть подчинена логике возрастного развития музыкантов с учетом их объективных интересов в области ФК, условий соотношения обязательных и факультативных занятий. Целесообразно, учитывая объективно высокую значимость использования средств физической культуры для обеспечения эффективности музыкально-исполнительской и учебной деятельности студентов-музыкантов, на I курсе сделать акцент по формированию специальных знаний по теории физической культуры и сохранению здоровья, мотивации к физкультурной деятельности, сочетая теоретические занятия с практическими, на 2 курсе на основе сформированной мотивации распределить студентов по группам со специализацией по видам спорта или видам занятий (настольный теннис, минифутбол (м), баскетбол (м), атлетическая гимнастика (м;ж), плавание (определенная группа студентов из спецмедгруппы), шейпинг(ж), настольный теннис (м,ж), группа общей физической подготовки, в т.ч.

оздоровительного бега, а также специальные медицинские группы по видам заболеваний. В таком виде учебные заняли проходят до 4 курса, с ведением в дальнейшем в незначительном объеме теоретического курса по основам функционально-спортивного тренинга, в сочетании на старших курсах факультативных и обязательных занятий. Таким образом по мере профессионального становления музыканта физическая культура все в большей мере используется им в качестве вспомогательного средства в профессиональной деятельности на основе осознанного выбора и полученных на 1 курсе базовых знаний по ФК.

Учебный процесс по ФК осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в консерватории. Учебные занятия проводятся в форме: теоретических, практических, контрольных занятий; элективных практических занятий по выбору; индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций); самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме: выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных секциях, в т.ч. в других спортивных центрах; самостоятельных занятий физическими упражнениями; массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в консерватории (спартакиада первого курса , спартакиада консерватории и др).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам научно обоснованный объем двигательной активности (не менее 6 часов в неделю), необходимый дня нормального функционирования организма.

В содержание **учебной работы входит:** организация, разработка содержания и проведение учебных занятий и зачетов в соответствии с учебным планом, рабочими планами, графиком учебных занятий и настоящей учебной программой; участие в организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

С учетом требований настоящей программы и графика учебных занятий, возможностей материальной базы преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие достаточное качество учебного процесса.

Запрещается использование и проведение опасных для здоровья и жизни студентов методов обучения, тренировочных воздействий. Рекомендуется очень осторожно использовать виды спорта, которые могут привести к травмам пальцев рук, кисти рук (волейбол, спортивная борьба, бокс и т.п.).

Преподаватели несут ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения травм студентов педагог принимает необходимые меры с последующей отметкой в учебном журнале.

Теоретические, практические и контрольные учебные занятия составляют основу учебного процесса по ФК, предусматриваются в учебных планах по всем музыкальным специальностям. При составлении учебного расписания занятия планируются равномерно в течение недели, исключается планирование очеред-

ного занятия на следующий день.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается студентам в форме лекций, включаемых последовательно в комплексное лекционно-практическое занятие 1 раз в неделю на 1-2 курсе на потоке, в групповых занятиях на 3-4 курсах.

Практический цикл состоит из двух подразделов: методико-практического, учебно-тренировочного. Каждый цикл лекционно-практических и практических занятий завершается в конце семестра выполнением студентами контрольных заданий и тестовых упражнений.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению отделения ФК для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах ФК и спорта.

Врачебный контроль

Государственные органы управления здравоохранением в пределах своей компетенции:
используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний; осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

проводят врачебное обследование студентов до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями; а в спецгруппах - 2 раза в год;

- врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами совместно с преподавателями ФК, в задачи наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья в процессе учебных занятий по ФК, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и т.п.), а также профилактика травматизма;

Студенты не прошедшие медобследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к спецмедгруппе, зачисляются в специальное отделение приказом ректора, проходят медицинское обследование в начале каждого семестра, после чего может быть принято решение о переводе в основную группу.

Распределение студентов по учебным группам и формирование учебных групп

В обязанности студентов входит:

- систематически посещать занятия по ФК в дни и часы, предусмотренные расписанием;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, физическими упражнениями, каким-либо видом спорта. Выполнять недельный обьем двигательной активности (б-8часов), обращаться за консультациями к преподавателям ФК;

- на занятиях по специальности регулярно выполнять упражнения, поддерживающие работоспособность;

-.укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни, соблюдать рациональный режим учебы, отдыха;

- знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы физиологии мышечной деятельности;

- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития, вести дневник самоконтроля, самостоятельных занятий;

- выполнять тестовые упражнения, задания и нормы, предусмотренные программой, домашние задания, следить за динамикой показателей физического воспитания;

- иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие определенному виду учебных занятий по программе.

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное или спортивное (в учебные группы со специализацией по видам спорта).

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (основание - медицинское заключение по итогам медосмотра), физического развития и спортивной подготовленности, интересов студентов.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп 12-15 человек.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

На 1 курсе 2 занятия – элективные. Во 1-6 семестрах студенты основной медицинской группы, имеющие интерес и навыки к данному виду специализации, зачисляются по написанному заявлению в учебную группу со специализацией по виду физической культуры спорта (элективный курс). Остальные студенты зачисляются в группу профессионально-прикладной общей физической подготовки. Численный состав этих групп также не может превышать 15 человек.

В отдельных случаях к занятиям в элективном отделении могут быть допущены студенты 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта, но без освобождения от методико-практических занятий.

Количество специализаций учебных групп определяется отделением ФК с учетом материальных и штатных возможностей.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинским показаниям может проводиться в любое время учебного года. Занятия в спецмедгруппе консультативно курирует врач по врачебно-физическому контролю, в т.ч. и при непосредственном посещении учебных занятий по ФК.

Наиболее одаренные студенты-музыканты, часто занятые в гастрольных

поездках могут быть переведены на индивидуальный график занятий по решению ректората с выполнением зачетных требований в установленные сроки.

Большинство исследований указывают, что в большинстве случаев высокой эффективности профилизации процесса физического воспитания можно достичь с помощью различных обычных средств физической культуры, но подобрав и организовав их в полном соответствии с принципами, отражающими специфику конкретной специальности, в данном случае музыкальной. Среди таких принципов в музыкальных вузах можно выделить следующие:

- следует избегать тех упражнений и режимов их выполнения, которые перегружают функции систем организма, связанных с исполнительской деятельностью, вызывают спазматические состояния;
- больше и регулярно использовать в уроках по ФК чередование физических упражнений и мышечной релаксации;
- учитывая многообразие решаемых в процессе уроков задач формирования физической культуры музыканта, наиболее эффективной его формой является комплексный урок, включающий в себя решение задач теоретических и практических, развития различных моторно-двигательных и физических качеств, психофизическую адаптацию, профилактические упражнения, консультативную и пропагандирующую работу педагога;
- необходимо при составлении плана-графика учебного процесса учитывать динамику умственной и творческой, общей работоспособности музыканта в учебном году, семестре, месяце, неделе, дне;
-в ходе учебного процесса должны решаться наряду с задачами специальной физической подготовки и задачи общей физической подготовки, однако интересы формирования физической культуры музыканта должны быть приоритетными;
- ориентация задач учебного процесса по физическому воспитанию на активное использование средств ФК в практической и специальной деятельности студента-музыканта (домашние задания, проверка, физкультпаузы при занятиях по специальности, беседы с преподавателями по специальности, кафедр, использование студентами физических упражнений в режиме дня);
- необходимо учитывать специфику студента-музыканта, привыкшего в основном к индивидуальному подходу при занятиях по специальности;
- важно оценивать организацию и реализацию учебного процесса по эффективности его вклада в подготовку специалиста-музыканта;
- активнее использовать консультативную форму педагогической деятельности преподавателей ФК.

Эффективность решения задач формирования физической культуры музыканта зависит от того, насколько удачно выбран материал, упражнения и они расставлены в хронологическом порядке. При этом должна быть обеспечена преемственность в содержании учебного материала по отношению к Программе по физическому воспитанию для музыкальных училищ, а в настоящее время и музыкальных лицеев.

В музыкальном вузе должны решаться задачи более высокого уровня:

разработка методик, методических материалов, учебных пособий, разработка специальных технических средств диагностики и тренировки функцио-

нальных систем организма, непосредственно влияющих на успешность музыкально-исполнительской деятельности; разработка различных специальных комплексов упражнений; проведение необходимых прикладных исследований; необходимо обеспечить формирование именно психофизической культуры музыканта и активнее использовать в учебных занятиях психотехнические упражнения.

Комплексный урок с музыкантами должен включать: игры, легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики, упражнения с комплексной тренировкой основных физических и двигательных качеств. Причем в начале урока рекомендуются специальные упражнения для пальцев и кисти рук, а в конце урока - упражнения на расслабление. Необходимо приучение студентов к самостоятельному использованию упражнений. Рекомендуется в процессе ОФП делать акцент на развитие быстроты и ловкости. Упражнения, направленные на развитие силы мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Между силовыми упражнениями для активного отдыха используются различные упражнения на релаксацию, растяжение мышц. Упражнения, направленные на развитие силы пальцев, выполняются с возможно большей частотой, чтобы наращиваемая сила мышц имела динамический характер, не терялась способность к их расслаблению.

Для студентов-музыкантов, относящимся к лицам художественного типа характерны повышенная впечатлительность, обостренное самолюбие, склонность к аффективным реакциям и драматизации неблагоприятно складывающихся обстоятельств, сопровождающиеся внутренним конфликтом, переживаниями, тревогой и беспокойством, нередко их отличает физическая и социально-психологическая пассивность, усугубляющаяся нахождением в состоянии художественного образа, что подчеркивает противоречивость лиц этого типа. При групповых занятиях они часто ведут себя неадекватно, предпочитают индивидуальный стиль общения, любят, чтобы на них обращали внимание. Поэтому организация учебного процесса по ФК связана с проблемой индивидуального подхода, в системе музыкального образования, как нигде более, контрастно выглядят авторитарные методы, обычно используемые в групповых занятиях по ФК. Необходимо отказаться от командного стиля, создавать атмосферу сотрудничества, сопереживания, сопричастности, собеседования. Это способствует более эффективному включению студентов в процесс формирования физической культуры личности, способствует наиболее полной реализации воспитательной функции и созданию ситуации, когда для индивидуума объективно значимое становится субъективно необходимым.

Для решения этих: задач считается эффективным использование прежде всего креативных и проективных методов обучения.

К креативным методам относятся: проблемный (учитель ставит проблему, сам её решает, раскрывая пути решения, показывая трудности и противоречия, которые приходится преодолевать); частично-поисковый (учитель организует и ведет мысль учащихся к самостоятельному решению поставленной проблемы); исследовательский (то же, что и в предыдущем методе, но с большей степенью самостоятельности ученика).

Проактивные методы: игровые.

Имитационный. Заключается в подражании различным ситуациям, манерам поведения, исполнения, очень эффективен для формирования мимических и пантомимических качеств у дирижеров. Может быть реализован в виде пластической гимнастики, например, У-ШУ и т.п.. В этом случае к активности побуждают темы с большим запасом эмоций, подсказанные учителем.

Игровой классический метод. Учеников ставят в ситуации выполнения заданий с помощью сюжетов (в играх) или правил (в спортивных играх).

Метод программированного усовершенствования - примером служат различные варианты предлагаемых решений, но ученик имеет свободу выбора решения.

Метод прямой целесообразности - учитель ставит ученика в ситуации, знакомые ему из повседневной жизни.

В работе со студентами-музыкантами эффективным является подход, который может быть отнесен к частично-поисковому или методу прямой целесообразности, когда педагогом выбирается в качестве примера один из режимов музыкально-исполнительской деятельности, проблема профилактики утомления, профзаболевания, врабатывания, выхода из нагрузки, а студенты на основе личного опыта предлагают возможные решения, обсуждая их с педагогом, а затем практически апробируют предложенные методы.

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к спецгруппе такая практика может быть основной, с заданиями по разработке методов использования различных средств психофизической культуры в ходе своей исполнительской практики.

8.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

Установленный необходимый недельный объем тренирующей физической двигательной нагрузки составляет 6-8 часов. Таким образом студент должен различными видами самостоятельных занятий дополнительно заниматься 2-4 часа в неделю. Физическая культура может быть включена в режим дня музыканта только на основе осознания им полезности регулярного использования различных средств ФК для профессиональной деятельности, для обеспечения здоровья. Длительное использование средств ФК, получаемый практический опыт позволяют в дальнейшем гибко выбирать и использовать их для решения текущих задач: общего и специального физического развития, закаливания, профилактики заболеваний, восстановительно-профилактических мероприятий и т. п. Такая активная мотивация и ориентация личности на ФК, позволяет говорить о индивидуальном профессиональном здоровом стиле жизни. Каждый студент в конечном счете из многообразия средств ФК оставляет наиболее эффективные, полезные и приятные ему средства, индивидуализируя таким образом их структуру.

Для изучения влияния на организм физических упражнений необходимо ввести дневник самоконтроля.

Для наиболее эффективного развития необходимых физических качеств, дыхательной системы, двигательной активности студента из множества видов

спорта необходимо рекомендовать профилирующие для вокалистов, хоровиков и духовиков: легкую атлетику, плавание, теннис, спортивные игры, фехтование, художественную гимнастику, лыжи (прогулочного характера), стрельбу.

Духовикам, вокалистам и хоровикам можно предложить изучить различные виды дыхательной гимнастики для развития способности управления и развития дыхательной системы в профессиональной деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить комплекс упражнений физкультпаузы во время учебных занятий по специальности.
3. Вести дневник самоконтроля. Еженедельный и зачетный контроль.
4. Использовать в недельном микроцикле восстановительные мероприятия. Составить рекомендации для учеников-музыкантов.
5. Составить самостоятельно план тренировки по развитию силы групп мышц верхнего плечевого пояса.
6. Составить самостоятельно план тренировки по развитию выносливости.
7. Составить самостоятельно план тренировки мышц нижних конечностей.
8. Для студентов спецгруппы: составить комплекс(ы) упражнений лечебной гимнастики по заболеваниям. Самостоятельно выполнять составленные комплексы упражнений в режиме дня.
9. Самостоятельное совершенствование навыков самомассажа.
10. Самостоятельное совершенствование навыков саморегуляции, релаксации.
11. Проверка динамики развития основных физических качеств в ходе самостоятельных занятий.
12. Использование комплексов упражнений для физкультпаузы в занятиях с учениками в педагогической практике.
13. Выполнение реферативной работы по одной из рекомендуемых тем.
14. Самостоятельное изучение одной из оздоровительных систем. Подготовить доклад на методико-практическом занятии.
15. Совершенствование навыков и опыта использования упражнений специальной дыхательной гимнастики (для вокалистов и духовиков).
16. Выполнение упражнений закаливания.