

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«Воронежский государственный институт искусств»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки /специальность:** Программа бакалавриата по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

**Профиль подготовки/специализация:** «Фортепиано».

**Уровень образования:** высшее образование – академический бакалавриат

**Квалификация выпускника:** Артист ансамбля. Концертмейстер. Преподаватель (Фортепиано)

**Форма обучения - очная**

**Факультет музыкальный**

**Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

**Воронеж**  
**2023**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 августа 2017 года № 730, зарегистрированным Минюстом РФ 22 августа 2017 (регистрационный № 47895).

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 25 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин Журавлева Н.В.

Разработчик:

Ю.Д. Мазин, профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ВГИИ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к разделу «Элективные дисциплины» учебного плана и связана с такими дисциплинами как «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по направлению подготовки **53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство.**

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
УК – 7 Способен	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
---	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Формы учебных занятий	Трудоемкость (академические часы)							
	По семестрам							
	Всего	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (практ.)	328	68	34	68	34	68	34	22
Зачет		зачет	зачет	зачет	зачет.	зачет.	зачет.	зачет
Итого	328							

##### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных нормативов. Дисциплина включает 4 модуля («Гимнастика», «Легкая атлетика», Бадминтон», «Настольный теннис»), что позволяет студентам осуществлять выбор, руководствуясь своими физиологическими предпочтениями и требованиями профессиональной подготовки.

Модуль дисциплины	Содержание модуля
<b>Настольный теннис</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие психофизических качеств теннисиста: быстроты, ловкости, двигательной реакции, чувства мяча.</li> <li>Понятие техники игры. Роль техники в достижении спортивного мастерства. Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе.</li> <li>Особенности основных приемов игры. Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки. Основные стойки, способы передвижений.</li> <li>Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Виды</li> </ul>

	<p>ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подготовительные и завершающие атакующие удары. Активная и пассивная защита, способы ее ведения. Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты отскока принимаемого мяча, силы и направления его вращения, скорости полета, расстояния приема от стола и т. д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Тренировка подач и их приема. Роль имитационных упражнений как важного, эффективного средства в совершенствовании техники игры теннисиста.</li> <li>• Особенности передвижений при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре правой рукой с левшой; при игре обоих правшей.</li> <li>• Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Тактика одиночной и парных игр.</li> <li>• Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей.</li> <li>• Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техники. Способы совершенствования ударов. Исправление основных ошибок в игре.</li> <li>• Тактическая подготовка. Зависимость тактической подготовки от технической, физической и психологической подготовки. Освоение основ тактики одиночной и парной игры. Совершенствование тактики одиночной и парной игры.</li> <li>• Планирование игровых действий. Изучение основных правил игры.</li> <li>• Учебная игра.</li> </ul>
<p><b>Бадминтон</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие психофизических качеств спортсмена: быстроты, ловкости, двигательной реакции.</li> <li>• Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</li> <li>• Техника подачи. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</li> <li>• Техника удара. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</li> <li>• Техника передвижения по площадке. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.</li> <li>• Развивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития</li> </ul>

	<p>ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</li> <li>• <i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга</i>: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>• <i>Фитбол-аэробика</i>: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.</li> <li>• <i>Степ-аэробика</i>: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</li> <li>• <i>Стретчинг</i>: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</li> <li>• Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>• Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.</li> <li>• Обучение техники бега на короткие и длинные дистанции: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.;</li> <li>2) повторный и переменный бег;</li> <li>3) изучение техники бега с низкого старта;</li> <li>4) изучение техники бега с высокого старта;</li> <li>5) кроссовая подготовка;</li> <li>6) совершенствование техники эстафетного бега;</li> <li>7) сдача контрольных нормативов. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</li> </ul> </li> </ol> </li> </ul>

	<p>1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.;</p> <p>2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.</p> <p>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).</p> <p>4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему».</p> <p>5) Сдача контрольных нормативов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой» максимально быстро - медленно – средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов.</li> </ul>
--	---

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Настоящая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777;
- указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

### **5.1 Методические рекомендации по организации практических занятий.**

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию технологий личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Соотношение различных видов двигательной мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

2. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе остается учебное занятие.

3. Академические занятия со студентами проводятся под непосредственным руководством и контролем преподавателя кафедры физического воспитания.

4. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту.

Для оценки уровня физической подготовленности студентов применяются государственные требования к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **5.2. Содержание учебного материала для студентов специальной медицинской группы**

Практический учебный материал для **специального учебного отделения** имеет коррекционную и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование компетенции «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)» на протяжении всего периода обучения.

### **6.1 Паспорт фонда оценочных средств:**

Студенты, выполнившие учебную программу, в конце каждого семестра, сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

1) регулярности посещения учебных занятий;

2) результатов выполнения контрольных нормативов, на основании государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На каждом этапе результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками: «зачтено»/«не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2.
Умеет	использовать творчески средства и		

	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	не зачтено	1. Непосещение практических занятий. 2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

- 1 Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник для студентов высших учебных заведений. М. 2008.
- 2 Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов. Питер, 2003
- 3 Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пос. для студентов.- М.: 2006.

### 7.2. Рекомендуемая литература

- 1 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
- 2 Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2012. - 238 с.
- 4 Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр.»Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.
- 5 Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб.: Питер, 2010.

### 7.3. Интернет-ресурсы

1. Бадминтонный клуб. Притяжение спорта. - [https://www.youtube.com/channel/UCMkUa1Bt1WzNcNFX8\\_MH1aQ](https://www.youtube.com/channel/UCMkUa1Bt1WzNcNFX8_MH1aQ)
2. Эксперты настольного тенниса. - [https://www.youtube.com/channel/UCm0vSePD4P1Z-t2Emv6AoUQ/videos?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/channel/UCm0vSePD4P1Z-t2Emv6AoUQ/videos?disable_polymer=1)