

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 16.06.2025 19:37:10

Уникальный программный ключ:

e65bf62efcec8b729439c34a5fda0a9490dbfb01

Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная консерватория
имени Н. А. Римского-Корсакова»

Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

Принято на заседании Ученого совета
(в составе ОПОП, протокол от 17.06.2025 №7)

Утверждено приказом ректора
от 17.06.2025 №___

Согласовано
Проректор по учебной и воспитательной работе

_____ Д.В. Быстров

«17» июня 2025 г.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура, волейбол, дартс, настольный теннис, плавание, ритмическая гимнастика, шахматы

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки

52.03.01 Хореографическое искусство

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

53.03.03 Вокальное искусство

53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство
(уровень бакалавриата)

Форма обучения

Очная

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура, волейбол, дартс, настольный теннис, плавание, ритмическая гимнастика, шахматы» составлена на основании требований ФГОС ВО по специальности 52.03.01 Хореографическое искусство, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2017 г. № 731.

Авторы-составители рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Соколов С.А.

кандидат наук, педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Ляшенко О.В.

кандидат биологических наук, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Трунин В.В.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Шулико Н.М.

Рабочая программа дисциплины утверждена
на заседании кафедры физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности,
«06» мая 2025 г., протокол № 9.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
 - 5.1. Тематический план
 - 5.2. Содержание программы
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 6.1. Список основной литературы
 - 6.2. Интернет-ресурсы
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся
 - 8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения
 - 8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания
 - 8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций
 - 8.4. Контрольные материалы
- Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента, способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Достижение цели предусматривает решение ряда взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих, связанных с оздоровлением и содействием всестороннему физическому развитию студентов, улучшением работоспособности;
- образовательных, связанных с приобретением необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- воспитательных, связанных с формированием потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и формировании качеств личности, способствующих полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура, волейбол, дартс, настольный теннис, плавание, ритмическая гимнастика, шахматы» являются частью основной профессиональной образовательной программы и составляют 328 академических часов в очной форме обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности; требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.
	<i>Владеть:</i> основами методики занятий физической культурой и спортом, знаниями, умениями и навыками поддержания физической подготовленности, необходимой для полноценной социальной и

	профессиональной деятельности.
--	--------------------------------

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Контактная аудиторная работа							
Практические занятия	328	26	30	68	68	68	68
Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа							
Вид промежуточной аттестации		Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость:							
Часы	328	26	30	68	68	68	68
Зачетные единицы							

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

5.1.1. Тематический план элективной дисциплины

«Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
1 семестр				
1	Введение в курс дисциплины «Адаптивная физическая культура»	2	2	-
2	Содержание и методика проведения утренней гигиенической гимнастики	2	2	-
3	Характеристика жизненно-важных двигательных умений и навыков, основы их формирования	8	8	-
4	Общефизическая и профессионально - прикладная физическая подготовка в зависимости от нозологического заболевания, физического развития и физической подготовленности студента	8	8	-
5	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	26	26	-
2 семестр				
6	Контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой и спортом	4	4	-
7	Показатели физического развития	6	6	-
8	Специальные физические упражнения, рекомендованные при различных заболеваниях	14	14	-
9	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	30	30	-

3 семестр				
10	Физическая культура в обеспечении здоровья	26	26	-
11	Закаливающие мероприятия и массаж	18	18	-
12	Здоровый образ жизни	18	18	-
13	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
4 семестр				
14	Общая характеристика физических качеств	18	18	-
15	Атлетическая гимнастика	26	26	-
16	Аэробика и ритмическая гимнастика	20	20	-
17	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
5 семестр				
18	Адаптивный спорт	32	32	-
19	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для лиц с ограниченными возможностями	20	20	-
20	Выбор видов спорта или физкультурно-оздоровительных систем для лиц с ослабленным здоровьем или имеющим инвалидность	10	10	-
21	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
6 семестр				
22	Причины и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом	26	26	-
23	Основы методики проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями	20	20	-
24	Физическая культура и спорт в разные возрастные периоды жизни человека	16	16	-
25	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
	ИТОГО:	328	328	-

5.1.2. Тематический план элективной дисциплины «Волейбол»

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
1 семестр				
1	Введение в курс дисциплины «Волейбол»	2	2	-
2	Обучение стойкам и перемещениям	2	2	-
3	Обучение передаче мяча	6	6	-
4	Обучение приему мяча	6	6	-

5	Развитие специальных двигательных качеств волейболистов.	6	6	
6	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	26	26	-
2 семестр				
7	Обучение подачам мяча	6	6	-
8	Обучение атакующим ударам	10	10	-
9	Обучение групповому блокированию. Тактика игры.	10	10	-
10	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	30	30	-
3 семестр				
11	Углубленное разучивание передачи мяча	14	14	-
12	Углубленное разучивание приему мяча	16	16	-
13	Углубленное разучивание блокированию.	14	14	-
14	Развитие специальных двигательных качеств волейболистов.	18	18	-
15	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
4 семестр				
16	Сочетание способов перемещений.	16	16	-
17	Чередование способов передачи мяча.	14	14	-
18	Углубленное разучивание техники прямого нападающего удара.	18	18	-
19	Развитие специальных двигательных качеств волейболистов.	14	14	-
20	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
5 семестр				
21	Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи	14	14	-
22	Закрепление и совершенствование техники игры в нападении.	16	16	-
23	Закрепление и совершенствование техники игры в защите	18	18	-
24	Развитие специальных двигательных качеств волейболистов	14	14	-
25	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
6 семестр				
26	Сочетание одиночного и группового блокирования.	4	4	-
27	Закрепление и совершенствование техники нападающего удара.	16	16	-
28	Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи.	10	10	-
29	Общая и специальная физическая подготовка.	14	14	-
30	Судейство соревнований	12	12	
31	Организация и проведение соревнования	8	8	
32	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	68	68	-
	ИТОГО:	328	328	-

5.1.3. Тематический план элективной дисциплины «Дартс»

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
1 семестр				
1	Введение в курс дисциплины «дартс»	2	2	-
2	Инвентарь и оборудование для игры	2	2	-
3	Основные технические элементы	16	16	-
4	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	26	26	-
2 семестр				
5	Комплексная разминка дартсиста	2	2	-
6	Обучение технике броска в дартс	20	20	-
7	Методы психической саморегуляции в дартс	2	2	-
8	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	30	30	-
3 семестр				
9	Совершенствование техники игры в дартс	22	22	-
10	Игра «Раунд»	20	20	-
11	Игра «Набор очков»	20	20	-
12	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
4 семестр				
13	Игра «Сектор 20»	32	32	-
14	Подсчет цифровых комбинаций в дартс	8	8	-
15	Игра «301»	22	22	-
16	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
5 семестр				
17	Тактика игры	8	8	-
18	Игра «501»	12	12	-
19	Совершенствование техники броска	10	10	-
20	Правила вида спорта «дартс»	16	16	-
21	Судейство соревнований	16	16	-
22	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
6 семестр				
23	Совершенствование техники игры	14	14	-
24	Игра «Булл-ай»	18	18	-
25	Учебно-тренировочная игра	16	16	-
26	Проведение соревнований	14	14	-
27	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
	ИТОГО:	328	328	-

5.1.4. Тематический план элективной дисциплины «Настольный теннис»

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
1 семестр				
1	Введение в курс дисциплины «Настольный теннис»	4	4	-
2	Инвентарь и оборудование для игры	2	2	-
3	Основные технические элементы	14	14	-
4	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	26	26	-
2 семестр				
5	Передвижения игрока за столом	4	4	-
6	Виды ударов по мячу	6	6	-
7	Техника удара по мячу «подставка»	16	16	-
8	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	30	30	-
3 семестр				
9	Техника удара по мячу «толчок»	20	20	-
10	Техника удара по мячу «подрезка»	22	22	-
11	Поддачи в настольном теннисе	20	20	-
12	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
4 семестр				
13	Техника удара по мячу «срезка».	18	18	-
14	Техника удара по мячу «накат».	22	22	-
15	Удары по мячу слева и справа от теннисиста.	24	24	-
16	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	68	68	-
5 семестр				
17	Техника удара по мячу ««топ-спин»	24	24	-
18	Техника и тактика подач	22	22	-
19	Совершенствование техники ударов по мячу	18	18	-
20	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	68	68	-
6 семестр				
21	Совершенствование техники игры	14	14	-
22	Тактические комбинации	10	10	-
23	Учебно-тренировочные партии	16	16	-
24	Правила вида спорта «настольный теннис»	10	10	-
25	Судейство соревнований	14	14	-
26	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	68	68	-
	ИТОГО:	328	328	-

5.1.5. Тематический план элективной дисциплины «Плавание»

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
1 семестр				
1	Введение в курс дисциплины «Плавание» Прыжки в воду	2	2	-
2	Игры в воде	2	2	-
3	Кроль на груди	10	10	-
4	Повороты при плавании кролем на груди	8	8	-
5	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	26	26	-
2 семестр				
7	Кроль на спине	4	4	-
8	Повороты при плавании кролем на спине	2	2	-
9	Брасс	12	12	-
10	Повороты при плавании брассом	8	8	-
11	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	30	30	-
3 семестр				
12	Баттерфляй (дельфин)	18	18	-
13	Техника стартов	22	22	-
14	Совершенствование техники спортивных способов плавания	22	22	-
15	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
4 семестр				
16	Методика обучения технике спортивными способами плавания	40	40	-
17	Ошибки в технике плавания кролем, кролем на спине	12	12	-
18	Ошибки в технике плавания брассом, баттерфляем (дельфином)	10	10	-
19	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
5 семестр				
20	Прикладное плавание	22	22	-
21	Плавание под водой	20	20	-
22	Спасение утопающего	20	20	-
23	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
6 семестр				
24	Правила вида спорта «плавание»	6	6	-
25	Спортивные дисциплины в плавании	16	16	-
26	Эстафетное плавание	20	20	-
27	Правила проведения соревнований по плаванию. Судейство соревнований	20	20	-

	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
	ИТОГО:	328	328	-

5.1.6. Тематический план элективной дисциплины «Ритмическая гимнастика»

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
1 семестр				
1	Введение в курс дисциплины «Ритмическая гимнастика»	2	2	-
2	Виды ходьбы, упражнения для коррекции осанки в положении стоя и сидя	6	6	-
3	Ходьба и бег с изменением скорости и ритма, упражнения для коррекции осанки в положении сидя и лежа на животе	4	4	-
4	Методика составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий	4	4	-
5	Музыкально-двигательная подготовка	6	6	-
6	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	26	26	-
2 семестр				
7	Ознакомление с задачами и содержанием дисциплины во 2-м семестре.	4	4	-
8	Музыкально-двигательная подготовка	6	6	-
9	Методика составления комплекса упражнений "физкультурной паузы"	8	8	-
10	Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов	6	6	-
11	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	30	30	-
3 семестр				
12	Ознакомление с задачами и содержанием дисциплины во 3-м семестре	20	20	-
13	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений на развитие координации движений, гибкости и силы	26	26	-
14	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, гибкости и силы с изменением ритмической структуры движений и комбинаций танцевальных шагов	18	18	-
15	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	68	68	-
4 семестр				
16	Разучивание элементов музыкально-	14	14	-

	двигательной подготовки в 4 семестре			
17	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений на развитие координации, силы, гибкости, профессионально-прикладной и музыкально-двигательной подготовки	24	24	-
18	Методика совершенствования техники упражнений музыкально-двигательной и профессионально-прикладной физической подготовки	26	26	-
19	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	68	68	-
5 семестр				
20	Упражнения общей гимнастики: основные понятия – стойки, упоры, седы	21	21	-
21	Профессиональные заболевания музыкантов, комплекс упражнений для их профилактики	27	27	-
22	Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов	16	16	
23	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	68	68	-
6 семестр				
24	Занятия по системе аэробики: средства и методы, формы проведения занятий	20	20	-
25	Занятия по системе пилатеса, zumba и нетрадиционных видов гимнастики: средства и методы, формы проведения занятий	24	24	-
26	Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов	6	6	-
27	Методика организации и проведения занятий круговой тренировки	14	14	-
28	Контрольные задания	4	4	
	ВСЕГО	68	68	-
	ИТОГО:	328	328	-

5.1.7. Тематический план элективной дисциплины «Шахматы»

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
1 семестр				
1	Введение в курс дисциплины «Шахматы»	2	2	-
2	Шахматная доска, часы, фигуры	2	2	-
3	Расстановка, ходы и взятие фигур	2	2	-

4	Шахматные задачи и этюды	6	6	-
5	Виды шахматных партий	4	4	-
6	Шахматные Интернет ресурсы	6	6	-
7	Спортивная дисциплина «шахматы»	4	4	-
8	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	30	30	-
2 семестр				
9	Шахматная нотация	2	2	-
10	Дебют	4	4	-
11	Миттельшпиль	6	6	-
12	Эндшпиль	8	8	-
13	Спортивная дисциплина «быстрые шахматы»	6	6	-
14	Контрольные задания	4	4	-
	ВСЕГО	30	30	-
3 семестр				
15	Тактические шахматные комбинации	10	10	-
16	Спортивная дисциплина «блиц»	16	16	-
17	Учебно-тренировочные партии	20	20	-
18	Контрольные задания	5	5	-
	ВСЕГО	51	51	-
4 семестр				
19	Спортивная дисциплина «командные соревнования»	16	16	-
20	Примеры из практики мастеров	10	10	-
21	Учебно-тренировочные партии	20	20	-
22	Контрольные задания	5	5	-
	ВСЕГО	51	51	-
5 семестр				
23	Стратегические планы	6	6	-
24	Стратегия и тактика в игре мастеров	20	20	-
25	Учебно-тренировочные партии	20	20	-
26	Судейство соревнований	16	16	-
27	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
6 семестр				
28	Правила вида спорта «шахматы»	6	6	-
29	Шахматный турнир	20	20	-
30	Учебно-тренировочные партии	20	20	-
31	Проведение соревнований	16	16	-
32	Контрольные задания	6	6	-
	ВСЕГО	68	68	-
	ИТОГО:	328	328	-

5.2. Содержание программы

5.2.1. Содержание элективной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

1 курс 1 семестр

Тема 1. Введение в курс дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Задачи и формы проведения занятий. Зачетные требования. Меры техники безопасности. «Адаптивная физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, имеющих инвалидность». Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Причины и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Медицинский осмотр занимающихся физической культурой и спортом. Распределение по медицинским группам. Особенности комплектования студентов в инклюзивную группу. Абсолютные и относительные и противопоказания занятий физическими упражнениями в инклюзивной группе.

Тема 2. Содержание и методика проведения утренней гигиенической гимнастики.

Роль утренней гигиенической гимнастикой в жизнедеятельности человека. Физиологические изменения в организме во время сна. Физические упражнения, применяемые в утренней гигиенической гимнастике. Гигиенические требования к организации занятий утренней гигиенической гимнастикой. Индивидуальный подход к подбору физической нагрузки для утренней гигиенической гимнастики. Примерные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики в зависимости от нозологического заболевания студентов. Освоение базовых комплексов гигиенической гимнастики и индивидуальных комплексов "минуты бодрости" в зависимости от нозологического заболевания, физического развития и физической подготовленности студента.

Тема 3. Характеристика жизненно-важных двигательных умений и навыков, основы их формирования.

Методика освоения жизненно-важных практических умений и навыков (ходьба, бег, плавание) в зависимости от нозологического заболевания студентов. Методика дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений по освоению жизненно важных двигательных умений и навыков. Программы аэробной нагрузки по К. Куперу. Составление и выполнение индивидуальных комплексов оздоровительной физической культуры с использованием ходьбы, бега, велоэргометра и бегущей дорожки.

Тема 4. Общефизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка в зависимости от нозологического заболевания, физического развития и физической подготовленности студента.

Выполнение специальных физических упражнений корригирующей направленности на группы мышц нижних и верхних конечностей, спины, живота, плечевого пояса, мышц шеи в зависимости от нозологического заболевания, физического развития и физической подготовленности. Тренировочные занятия с использованием велоэргометра и бегущей дорожки.

Тема 5. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

1 курс 2 семестр

Тема 6. Контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой и спортом. Виды диагностики, цель, задачи. Оценка функционального состояния организма. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Тема 7. Показатели физического развития.

Оценка роста, массы и состава тела, пропорциональности и гармоничности телосложения. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Освоение комплексов физических упражнений для коррекции силы мышц нижних и верхних конечностей, спины, живота, плечевого пояса, мышц шеи по формированию правильной осанки в зависимости от нозологического заболевания студентов. Освоение комплексов физических упражнений для коррекции плоскостопия

Тема 8. Специальные физические упражнения, рекомендованные при различных заболеваниях.

Освоение специальных физических упражнений, рекомендованных при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, по профилактике близорукости и ее прогрессирования, корригирующей гимнастики для глаз, при болезнях почек и мочевыводящих путей, при болезнях органов пищеварения, при различных заболеваниях внутренних органов, сколиозе и плоскостопии с использованием тренажерных устройств, с элементами спортивных и подвижных игр, с отдельными видами легкой атлетики, с применением силовых упражнений с различной формой отягощений, с элементами танцевально-ритмических движений, с применением упражнений в воде, с зимними видами физических упражнений, с использованием велоэргометра и бегущей дорожки.

Тема 9. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 3 семестр

Тема 10. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Основные компоненты и факторы здоровья. Показатели здоровья, оценка и самооценка здоровья. Физическая культура и здоровье. Основные виды оздоровительной физической культуры. Выбор физических нагрузок и физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Методика составления программ занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Тема 11. Закаливающие мероприятия и массаж.

Системы оздоровления Иванова, Стрельниковой, Бутейко, Амосова и т.д. Основные положения массажа и самомассажа, методика применения.

Тема 12. Здоровый образ жизни.

Характеристика основных факторов здорового образа жизни. Оценка и самооценка здоровья. Программы занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Тема 13. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 4 семестр

Тема 14. Общая характеристика физических качеств.

Понятия об общей и специальной физической подготовке. Гибкость и методика ее развития. Сила и методика ее развития. Быстрота и методика ее развития. Ловкость и методика ее развития. Выносливость и методика ее развития. Особенности методики развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями и имеющих инвалидность.

Тема 15. Атлетическая гимнастика.

Основные принципы занятий атлетической гимнастикой. Методика построения занятий по атлетической гимнастике для юношей и девушек с ограниченными возможностями. Выполнение специальных упражнений корригирующей направленности на группы мышц нижних и верхних конечностей, спины, живота, плечевого пояса, мышц шеи в зависимости от нозологического заболевания. Развитие силы с использованием различных тренажерных устройств, гантелей и амортизаторов.

Тема 16. Аэробика и ритмическая гимнастика.

Методика занятий по физкультурно-оздоровительным системам: аэробика и ритмическая гимнастика. Типичные аэробные упражнения для занятий аэробикой. Противопоказания для занятий аэробными упражнениями. Основные характеристики двигательной деятельности при занятиях аэробикой. Ритмическая гимнастика. Методические особенности содержания программ занятий по ритмической гимнастике.

Тема 17. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 5 семестр

Тема 18. Адаптивный спорт.

Соревнования по адаптивному спорту. Паралимпийские игры. Сурдлимпийские игры. Специальная олимпиада.

Тема 19. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для лиц с ограниченными возможностями.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в том числе для лиц, имеющих инвалидность. Методические рекомендации по приему отдельных нормативов (тестов). Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Тема 20. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 6 семестр

Тема 21. Причины и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом. Правовые основы оказания первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи. Общие правила оказания первой помощи. Оценки жизнедеятельности жизненно важных функций организма. Обращение с пострадавшими. Средства первой помощи. Методика оказания первой помощи при травмах. Методика оказания первой помощи при кровотечениях. Первая помощь при судорогах, обмороке, шоке, остановке сердца и дыхания.

Тема 22. Основы методики проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями.

Основные средства для укрепления здоровья, развития физических качеств у студентов в инклюзивной группе.

Упражнения на развитие общей физической подготовки и корригирующей направленности в зависимости от нозологического заболевания, физического развития и физической подготовленности.

Тема 23. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 7 семестр

Тема 24. Физическая культура и спорт в разные возрастные периоды жизни человека.

Формы физкультурных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Физическая культура и спорт в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура взрослого населения. Виды физкультурно-оздоровительных занятий взрослых.

Тема 25. Выбор видов спорта или физкультурно-оздоровительных систем для лиц с ослабленным здоровьем или имеющих инвалидность.

Спортивная ориентация и спортивный отбор. Индивидуальный выбор видов спорта или физкультурно-оздоровительных систем физических упражнений для лиц с ослабленным здоровьем или имеющих инвалидность. Профессионально-прикладная физическая (спортивная) подготовка в избранном виде спорта или занятия по избранной физкультурно-оздоровительной системе.

Тема 26. Тесты для определения физических качеств и двигательных способностей. Нормативы для оценки развития физических качеств и двигательных способностей у лиц

с ограниченными возможностями. Тесты для оценки развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости. Освоение методики развития двигательных качеств у лиц с ограниченными возможностями.

Тема 27. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 8 семестр

Тема 28. Физкультурно-спортивное совершенствование в избранном виде адаптивного спорта или занятия по избранной физкультурно-оздоровительной системе.

Основы спортивной подготовки в избранном виде спорта или занятия по избранной физкультурно-оздоровительной системе. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

5.2.2. Содержание элективной дисциплины «Волейбол»

1 курс 1 семестр

Тема 1. Введение в курс дисциплины «Волейбол».

Основные правила волейбола. Игровое поле для волейбола (размеры и разметка). Экипировка и инвентарь. Амплуа игроков в волейболе и их функции. Судьи в волейболе и их обязанности.

Тема 2. Обучение стойкам и перемещениям.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег, прыжки.

Тема 3. Обучение передаче мяча.

Обучение передаче мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой. Анализ ошибок. Учебная игра в волейбол

Тема 4. Обучение приему мяча.

Обучение приему мяча двумя руками на месте и после перемещений. Прием перед собой. Анализ ошибок. Учебная игра в волейбол

Тема 5. Развитие специальных двигательных качеств волейболистов.

Развитие ответных двигательных реакций на звуковой и зрительный сигналы. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук.

Тема 6. Контрольные задания.

1 курс 2 семестр

Тема 7. Обучение подачам мяча.

Обучение нижней прямой и боковой подаче. Учебная игра

Тема 8. Обучение атакующим ударам.

Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания мяча и подбрасывания партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Тема 9. Обучение групповому блокированию. Тактика игры.

Обучение техники защитных действий. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра

Тема 10. Контрольные задания.

2 курс 3 семестр

Тема 11. Углубленное разучивание передачи мяча.

Углубленное разучивание передачи мяча сверху двумя руками через сетку различной траектории, дальности и точности. Удар мяча в пол с высоким отскоком, перемещение под мяч, верхняя передача над собой после отскока.

Тема 12. Углубленное разучивание приему мяча.

Передачи мяча снизу под сеткой Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.

Тема 13. Углубленное разучивание блокированию.

Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами в зоны, 2, 4, 3 с блокированием. Обучение страховки после блокирования.

Тема 14. Развитие специальных двигательных качеств волейболистов.

Упражнения для развития специальных двигательных качеств волейболистов.

Тема 15. Контрольные задания.

2 курс 4 семестр

Тема 16. Сочетание способов перемещений.

Бег в максимальном темпе на отрезки 10 – 20 м, «елочкой», «челночный бег». Упражнения на скорость. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди, на спине.

Тема 17. Чередование способов передачи мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол Блокирование ударов с задней линии. Прием мяча в нижней передаче от сетки

Тема 18. Углубленное разучивание техники прямого нападающего удара.

Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. траектория передач 4-5 м Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.

Тема 19. Развитие специальных двигательных качеств волейболистов.

Упражнения для развития специальных двигательных качеств волейболистов.

Тема 20. Контрольные задания.

3 курс 5 семестр

Тема 21. Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи.

Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

Подача на силу. Поддачи на точность по зонам площадки.

Тема 22. Закрепление и совершенствование техники игры в нападении.

Нападающие удары против одного блокирующего. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 23. Закрепление и совершенствование техники игры в защите.

Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 24. Развитие специальных двигательных качеств волейболистов.

Упражнения для развития специальных двигательных качеств волейболистов.

Тема 25. Контрольные задания.

3 курс 6 семестр

Тема 26. Сочетание одиночного и группового блокирования.

Упражнения на сочетание одиночного и группового блокирования. Страховка.

Тема 27. Закрепление и совершенствование техники нападающего удара.

Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Тема 28. Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи.

Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.

Тема 29. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие специальных двигательных качеств волейболистов

Тема 30. Контрольные задания.

4 курс 7 семестр

Тема 31. Судейство соревнований.

Состав судейской коллегии. Проведение встречи.

Тема 32. Контрольные задания.

4 курс 8 семестр

Тема 33. Организация и проведение соревнований.

Игровая практика и практика проведения соревнований.

Тема 34. Контрольные задания.

5.2.3. Содержание элективной дисциплины «Дартс»

1 курс 1 семестр

Тема 1. Введение в курс дисциплины «Дартс».

Задачи и формы проведения занятий. Зачетные требования. Меры техники безопасности.

История и краткая характеристика игры.

Тема 2. Инвентарь и оборудование для игры.

Дротики и мишень. Правила размещения мишени.

Тема 3. Основные технические элементы.

Техника броска в Дартс. Изготовка, хватка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

Тема 4. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

1 курс 2 семестр

Тема 5. Комплексная разминка в дартс.

Основные требования к разминке. Общая и специальная разминка.

Тема 6. Обучение технике броска в дартс.

Обучение изготовке. Положение ног, туловища, головы, рук. Обучение выполнению броска. Обучение прицеливанию. Обучение выполнению выпуска. Обучение управлению дыханием.

Тема 7. Методы психической саморегуляции в дартс.

Психическая саморегуляция. Упражнения для развития концентрации внимания, представления и воображения. Концентрация внимания на отдельных специфических ощущениях, восприятиях, представлениях. Создание целостного мысленного образа броска. Моделирование соревновательной обстановки.

Тема 8. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 3 семестр

Тема 9. Совершенствование техники игры в Дартс.

Броски по мишени на кучность. Броски в заранее определенную зону мишени. Броски в определенную зону мишени. Броски в определенный сектор мишени.

Тема 10. Игра «Раунд».

Цель и содержание игр «Раунд», «Раунд по удвоению». Совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов), навыка подсчета выбитых очков.

Тема 11. Игра «Набор очков».

Цель и содержание игры «Набор очков». Соревновательная практика в игре «Набор очков».

Тема 12. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 4 семестр

Тема 13. Игра «Сектор 20».

Цель и содержание игры «Сектор 20». Соревновательная практика в игре «Сектор 20».

Тема 14. Подсчет цифровых комбинаций в дартс.

Ведение правильного подсчета количества выбитых очков в условиях воздействия отвлекающих факторов соревнования.

Тема 15. Игра «301».

Цель и содержание игры «301». Соревновательная практика в игре «301».

Тема 16. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 5 семестр

Тема 17. Тактика игры.

Рациональное выполнение технических приемов и их оптимальное сочетание в различных игровых ситуациях.

Тема 18. Игра «501».

Цель и содержание игры «501». Соревновательная практика в игре «501».

Тема 19. Совершенствование техники броска.

Упражнения, направленные на совершенствование отдельных элементов техники броска, выполнение броска в усложненных условиях.

Тема 20. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 6 семестр

Тема 21. Совершенствование техники игры.

Броски в сектора от 1-го до 20-го, «удвоение», «утроение».

Тема 22. Игра «Булл-ай».

Цель и содержание игры «Булл-ай». Соревновательная практика в игре «Булл-ай».

Тема 23. Учебно-тренировочная игра.

Учебно-тренировочные игры с соперником.

Тема 24. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 7 семестр

Тема 25. Правила вида спорта «дартс».

Основные разделы и содержание правил. Виды соревнований, участники соревнований. Правила игры.

Тема 26. Судейство соревнований.

Состав судейской коллегии. Проведение игры.

Тема 27. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 8 семестр

Тема 28. Проведение соревнований.

Игровая практика и практика проведения соревнований.

Тема 29. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

5.2.4. Содержание элективной дисциплины «Настольный теннис»

1 курс 1 семестр

Тема 1. Введение в курс дисциплины «Настольный теннис».

Задачи и формы проведения занятий. Зачетные требования. Меры техники безопасности. История и краткая характеристика игры.

Тема 2. Инвентарь и оборудование для игры.

Установка и сборка теннисных столов, названия и назначения линий стола, размеры ракетки и игрового мяча, выбор ракетки. Спортивная одежда.

Тема 3. Основные технические элементы.

Хват ракетки. Основная стойка игрока и стойки для ударов справа и слева. Передвижения и удары по мячу.

Тема 4. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

1 курс 2 семестр

Тема 5. Передвижения игрока за столом.

Основные способы передвижений игрока за столом: переступания, шаги, приставные шаги, скрестные шаги, выпады.

Тема 6. Виды ударов по мячу.

Удары по мячу на взлете, в высшей точке взлета, по снижающемуся мячу, на уровне стола, ниже уровня стола.

Тема 7. Техника удара по мячу «подставка».

Техника удара по мячу «подставка» слева. Техника удара по мячу «подставка» справа.

Тема 8. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 3 семестр

Тема 9. Техника удара по мячу «толчок».

Техника удара по мячу «толчок» «по месту» стола: левый укороченный, центральный укороченный, правый укороченный, левый короткий, центральный короткий, правый короткий, левый средний, центральный средний, правый средний, левый дальний, центральный дальний, правый дальний.

Тема 10. Техника удара по мячу «подрезка».

Техника подрезки открытой ракеткой справа. Техника подрезки закрытой ракеткой слева.

Тема 11. Подачи в настольном теннисе.

Техника подачи прямым ударом (ударом «толчок»), подачи «маятник», подачи «веер».

Тема 12. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 4 семестр

Тема 13. Техника удара по мячу «срезка».

Техника удара «Срезка справа». Техника удара «Срезка слева».

Тема 14. Техника удара по мячу «накат».

Техника удара «накат» открытой ракеткой справа. Техника удара «накат» закрытой ракеткой слева.

Тема 15. Удары по мячу слева и справа от теннисиста.

Техника передвижений игрока за столом при ударах по мячу слева и справа.

Тема 16. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 5 семестр

Тема 17. Техника удара по мячу ««топ-спин»».

Техника удара по мячу ««топ-спин»» справа. Техника удара по мячу ««топ-спин»» слева.

Тема 18. Техника и тактика подач.

Короткие, средние и длинные подачи. Атакующие подачи на выигрыш очка. Подачи, подготавливающие атаку. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать.

Тема 19. Совершенствование техники ударов по мячу.

Сильные, средние и слабые удары, без специального вращения мяча («плоские»), с нижним и боковым вращением («подрезанные»), с верхним и боковым вращением («накаты»).

Тема 20. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 6 семестр

Тема 21. Совершенствование техники игры.

Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокая средняя, низкая. Применение разных ударов против ударов противника. Парные игры с применением атакующих ударов.

Тема 22. Тактические комбинации.

Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой и по диагонали.

Тема 23. Учебно-тренировочные партии.

Тема 24. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 7 семестр

Тема 25. Правила вида спорта «настольный теннис».

Основные разделы и содержание правил. Виды соревнований, участники соревнований. Правила игры.

Тема 26. Судейство соревнований.

Состав судейской коллегии. Проведение встречи.

Тема 27. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 8 семестр

Тема 28. Проведение соревнований.

Игровая практика и практика проведения соревнований.

Тема 29. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

5.2.5. Содержание элективной дисциплины «Плавание»

1 курс 1 семестр

Тема 1. Введение в курс дисциплины «Плавание».

Задачи и формы проведения занятий. Зачетные требования. Меры техники безопасности. Способы плавания. Упражнений для освоения с водой. Движения рук, ног, туловища для передвижения в воде, погружения с открыванием глаз, всплытия, лежания, скольжения, дыхание.

Тема 2. Прыжки в воду.

Виды прыжков в воду: соскоки, спады в воду вниз головой, прыжки с бортика и стартовой тумбы.

Тема 3. Игры в воде.

Игры в бассейне. Игры, применяемые для обучения плаванию.

Тема 4. Кроль на груди.

Техника плавания кролем на груди. Положение тела. Движение ногами, движения руками, вдох-выдох. Чередование гребков руками и движений ногами с дыханием.

Тема 5. Повороты при плавании кролем на груди.

Открытый и закрытый поворот, поворот «Маятник». Техника открытого и закрытого поворота при плавании кролем на груди.

Тема 6. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

1 курс 2 семестр

Тема 7. Кроль на спине.

Положение тела. Движения ногами и руками Чередование гребков руками и движений ногами с дыханием.

Тема 8. Повороты при плавании кролем на спине.

Техника поворота при плавании кролем на спине.

Тема 9. Брасс.

Положение тела. Движение ногами, движения руками, вдох-выдох. Чередование гребков руками и движений ногами с дыханием.

Тема 10. Повороты при плавании брассом.

Техника открытого и закрытого поворота при плавании брассом.

Тема 11. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 3 семестр

Тема 12. Баттерфляй (дельфин).

Положение тела. Движение ногами, туловищем и руками, вдох-выдох. Двухударное слитное согласование движений руками и ногами с дыханием.

Тема 13. Техника стартов.

Учебные прыжки в воду. Стартовый прыжок. Старт из воды, старт с тумбочки. Старт по командам судьи-стартера.

Тема 14. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, стартов и поворотов.

Тема 15. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 4 семестр

Тема 16. Методика обучения технике спортивными способами плавания.

Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Методика изучения конкретного способа плавания. Последовательность изучения спортивных способов плавания.

Тема 17. Ошибки в технике плавания кролем, кролем на спине.

Основные причины ошибок в технике плавания кролем, кролем на спине. Устранение ошибок в технике плавания кролем, кролем на спине.

Тема 18. Ошибки в технике плавания брассом, баттерфляем (дельфином).

Основные причины ошибок в технике плавания брассом, дельфином. Устранение ошибок в технике плавания брассом, дельфином.

Тема 19. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств

3 курс 5 семестр

Тема 20. Прикладное плавание.

Преодоление водных преград, ныряние, прыжки в воду.

Тема 21. Плавание под водой.

Техника плавания под водой в длину и в глубину.

Тема 22. Спасение утопающего.

Подплывание, способы освобождения от захватов и транспортировки.

Тема 23. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 6 семестр

Тема 24. Правила вида спорта «плавание».

Основные разделы правил. Требования к участникам соревнований. Спортивные дисциплины.

Тема 25. Спортивные дисциплины в плавании.

Вольный стиль. Баттерфляй. Брасс. Комплексное плавание.

Тема 26. Эстафетное плавание.

Эстафета вольным стилем. Смешанная эстафета вольным стилем. Эстафета баттерфляем.

Эстафета брассом. Комбинированная эстафета.

Тема 27. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 7 семестр

Тема 28. Правила проведения соревнований по плаванию.

Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Предварительные заплывы, полуфинальные и финальные заплывы. Спортивное судейство.

Тема 29. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 8 семестр

Тема 30. Проведение соревнований.

Практика проведения соревнований.

Тема 31. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

5.2.6. Содержание элективной дисциплины «Ритмическая гимнастика»

1 курс 1 семестр

Тема 1. Введение в курс дисциплины «Ритмическая гимнастика»

Задачи и формы проведения занятий. Зачетные требования. Меры техники безопасности.

Тема 2. Виды ходьбы, упражнения для коррекции осанки в положении стоя и сидя.

Виды ходьбы: строевой шаг, высокий шаг, широкий шаг, приставные шаги, скрестные шаги. Осанка, нарушения осанки, причины нарушения. Упражнения в положении стоя ноги вместе, стоя ноги врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках.

Тема 3. Ходьба и бег с изменением скорости и ритма, упражнения для коррекции осанки в положении сидя и лежа на животе.

Определение скорости и ритма движений. Ходьба и бег с изменением скорости движений. Ходьба и бег с изменением ритма движений. Ходьба и бег с изменением ритма движений под музыкальное сопровождение. Методические основы коррекции осанки Упражнения для коррекции осанки сидя на пятках, стоя на коленях, стоя на коленях ноги врозь, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, с выпрямленными и согнутыми ногами. Упражнения в положении лежа на животе для развития гибкости позвоночника и силы мышц спины.

Тема 4. Методика составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

Основы методики составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий: упражнения в положении стоя, сидя на стуле, сидя на полу. Основы техники общеразвивающих упражнений. Контроль за правильностью техники выполнения упражнений. Нагрузка при самостоятельном выполнении упражнений.

Тема 5. Музыкально-двигательная подготовка.

Выполнение упражнений под музыку. Разучивание танцевальных шагов в соответствии с программой музыкального сопровождения и заданным ритмом движений. Упражнения для увеличения гибкости позвоночного столба, тазобедренных суставов, развития силы мышц туловища.

Тема 6. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

1 курс 2 семестр

Тема 7. Ознакомление с задачами и содержанием дисциплины во 2-м семестре. Повторение материала предыдущего семестра, тестирования уровня физической подготовленности, разучивание новых упражнений, включенных в программу 2-го семестра.

Тема 8. Музыкально-двигательная подготовка.

Разучивание танцевальных шагов в соответствии с программой музыкального сопровождения 2-го семестра. Упражнения для развития гибкости, силы, координации движений с учетом особенностей влияния занятий музыкой на состояние позвоночника, наличия профессиональных заболеваний у студентов.

Тема 9. Методика составления комплекса упражнений "физкультурной паузы".

Задачи, выбор физических упражнений, подбор вспомогательных средств, длительность выполнения комплекса, место в режиме учебно-профессиональной деятельности.

Тема 10. Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки; обоснование выбора средств; учет уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся при определении средств (содержания программы), нагрузки (объема и интенсивности); определение соотношения упражнений для развития гибкости, силы и координации.

Тема 11. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 3 семестр

Тема 12. Ознакомление с задачами и содержанием дисциплины во 3-м семестре. Повторение материала предыдущего семестра, тестирования уровня физической подготовленности, разучивание новых упражнений, включенных в программу 3-го семестра. Разучивание танцевальных шагов в соответствии с программой музыкального сопровождения 3-го семестра. Разучивание упражнений для развития гибкости, силы, координации в положении стоя, сидя, лежа на спине и животе. Выполнение ритмических заданий в комбинированных упражнениях. Выполнение сложно-координированных упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением с соблюдением заданного метро-ритма.

Тема 13. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений на развитие координации движений, гибкости и силы.

Разучивание комплекса упражнений, программы комбинаций танцевальных шагов и движений, общеразвивающих и гимнастических упражнений для развития гибкости, силы, координации в сочетании с музыкальным сопровождением с соблюдением заданного метро-ритма.

Тема 14. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, гибкости и силы с изменением ритмической структуры движений и комбинаций танцевальных шагов.

Выполнение комплекса упражнений, программы комбинаций танцевальных шагов и движений, общеразвивающих и гимнастических упражнений для развития гибкости, силы, координации в сочетании с музыкальным сопровождением с соблюдением заданного метро-ритма с постепенным повышением нагрузки, изменением темпа выполнения отдельных упражнений и усложнением ритма двигательных действий.

Тема 15. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 4 семестр

Тема 16. Разучивание элементов музыкально-двигательной подготовки в 4 семестре.

Повторение материала предыдущего семестра. Определение уровня физической подготовленности. Ознакомление с новой музыкальной программой и содержанием программы музыкально-двигательной и физической подготовки в 4-м семестре. Разучивание новых упражнений физической и музыкально-двигательной подготовки. Повышение уровня развития гибкости, силы и координации.

Тема 17. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений на развитие координации, силы, гибкости, профессионально-прикладной и музыкально-двигательной подготовки.

Разучивание нового комплекса упражнений физической и музыкально-двигательной подготовки. Увеличение нагрузки при выполнении комплекса упражнений за счет координационного усложнения отдельных упражнений, изменения силовой и ритмической структуры упражнений. Усложнение музыкально-двигательных заданий.

Тема 18. Методика совершенствования техники упражнений музыкально-двигательной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Совершенствование техники упражнений за счет повышения требований к координационной точности их выполнения, изменения амплитуды движений, улучшения координации между напряжением и расслаблением мышц.

Тема 19. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 5 семестр

Тема 20. Упражнения общей гимнастики: основные понятия – стойки, упоры, седы.

Упражнения общей гимнастики. Виды упражнений общей гимнастики. Классификация упражнений основной гимнастики: по анатомическому признаку, по воздействию на развитие основных физических качеств. Ознакомление с основными понятиями – стойки, упоры, седы, наклоны, повороты. Выполнение упражнений основной гимнастики из различных исходных положений, комбинированных упражнений. Координационное усложнение упражнений за счет состава двигательных действий, их последовательности, темпа, ритма, амплитуды и силовой нагрузки.

Тема 21. Профессиональные заболевания музыкантов, комплекс упражнений для их профилактики.

Профессиональные заболевания музыкантов. Причины их возникновения. Содержание средств для устранения негативного влияния профессиональной деятельности музыкантов на состояние опорно-двигательного аппарата. Упражнения для улучшения состояния опорно-двигательного аппарата, противодействия негативному влиянию рабочей позы музыкантов.

Тема 22. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 6 семестр

Тема 23. Занятия по системе аэробики: средства и методы, формы проведения занятий. Занятия по системе аэробики. Принципы выбора средств: циклические и нециклические виды двигательной деятельности. Учет индивидуальных возможностей и предпочтений. Формы проведения занятий. Методы проведения занятий. Регулирование нагрузки.

Тема 24. Занятия по системе пилатеса, zumba и нетрадиционных видов гимнастики: средства и методы, формы проведения занятий.

Занятия по системе пилатеса, zumba и нетрадиционных видов гимнастики. Выбор средств, сходство и отличие от других видов физических упражнений. Ознакомление с техникой движений. Регулирование нагрузки.

Тема 25. Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов: задачи, выбор средств. Составление программы профессионально-прикладной физической подготовки: содержание упражнений, регулирование нагрузки.

Тема 26. Методика организации и проведения занятий круговой тренировки. Ознакомление с системой круговой тренировки. Организация занятий по методике круговой тренировки. Выбор средств при проведении занятий круговой тренировки. Классификация средств круговой тренировки. Методика составления программы круговой тренировки: чередование упражнений по направленности воздействия, по нагрузке.

Тема 27. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 7 семестр

Тема 28. Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов

Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов: задачи, выбор средств. Составление индивидуальной программы профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специализации: содержание упражнений, регулирование нагрузки,

Тема 29. Судейство соревнований.

Состав судейской коллегии и обязанности судей.

Тема 30. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 8 семестр

Тема 30. Основные методы контроля и самоконтроля работоспособности, усталости и утомления физического состояния занимающихся при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.

Основные методы контроля и самоконтроля работоспособности, усталости и утомления физического состояния занимающихся при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Выполнение практических заданий по осуществлению контроля/самоконтроля физического состояния в процессе учебного занятия по физической культуре: визуальная оценка, пульсометрия, Гарвардский степ-тест.

Тема 31. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

5.2.7. Содержание элективной дисциплины «Шахматы»

1 курс 1 семестр

Тема 1. Введение в курс дисциплины «Шахматы».

Задачи и формы проведения занятий. Зачетные требования. Меры техники безопасности. Название и происхождение игры в шахматы. Древнеиндийская игра чатуранга. Распространение шахмат. Цель шахматной партии. Шах, мат, пат, ничья.

Тема 2. Шахматная доска, часы, фигуры.

Расположение шахматной доски и обозначения. Белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Шахматные фигуры. Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Белопольные и чернопольные слоны, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки. Шахматные часы. Шахматные партии с использованием шахматных часов и разного контроля времени. Ценность как относительная сила фигур, измеряемая в пешках.

Тема 3. Расстановка, ходы и взятие фигур.

Начальное положение (начальная позиция), расположение каждой из фигур в начальной позиции, правило «ферзь любит свой цвет», связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия фигур. Взятие на проходе, превращение пешки. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Тема 4. Шахматные задачи и этюды.

Шахматная композиция. Виды шахматной композиции: шахматная задача и шахматный этюд. Шахматные задачи. Шахматные задачи в 1-2-3-4-5 ходов. Решение интерактивных шахматных задач.

Тема 5. Виды шахматных партий.

Разновидности шахматных партий: по формату (классическая, по электронной почте, онлайн, в слепую); по контролю времени (классика, рапид, блиц).

Тема 6. Шахматные Интернет ресурсы

Шахматные программы и Интернет платформы. Обучение и игра в шахматы с помощью Интернет ресурсов.

Тема 7. Спортивная дисциплина «шахматы».

Правила игры в спортивной дисциплине «шахматы» (классика).

Тема 8. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

1 курс 2 семестр

Тема 9. Шахматная нотация.

Обозначение полей на шахматной доске. Обозначение фигур в шахматной нотации. Правила записи шахматной партии.

Тема 10. Дебют.

Принцип быстрого развития. Борьба за центр. Открытые, полуоткрытые, закрытые дебюты.

Тема 11. Миттельшпиль.

Материальное и территориальное преимущество, преимущество во времени. Связка. Двойной удар. Открытое нападение.

Тема 12. Эндшпиль.

Простые окончания партии. Король и пешка против короля. Правило квадрата. Оппозиция. Решение шахматных задач. Примеры из практики мастеров.

Тема 13. Спортивная дисциплина «быстрые шахматы».

Правила игры в спортивной дисциплине «быстрые шахматы».

Тема 14. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 3 семестр

Тема 15. Тактические шахматные комбинации.

Тактические шахматные комбинации с различными целями: мат, пат, достижение материального перевеса.

Тема 16. Спортивная дисциплина «блиц».

Правила игры в спортивной дисциплине «блиц».

Тема 17. Учебно-тренировочные партии.

Учебно-тренировочные партии без часов и с быстрым контролем.

Тема 18. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

2 курс 4 семестр

Тема 19. Спортивная дисциплина «командные соревнования».

Правила игры в спортивной дисциплине «командные соревнования».

Тема 20. Примеры из практики мастеров. Итальянская партия, Испанская партия, Шотландская партия, Сицилианская защита, Французская защита, Защита Каро-Канн, Ферзевый гамбит, Староиндийская защита, защита Нимцовича.

Тема 21. Учебно-тренировочные партии.

Учебно-тренировочные партии с компьютером и соперником.

Тема 22. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 5 семестр

Тема 23. Стратегические планы.

Сильные и слабые стороны своей позиции и положения противника. Стратегический план в шахматной партии. Положение короля, активность фигур, перевес в пространстве, владение центром, пешечная структура, наличие пешечных слабостей, владение важными полями и наличие слабых полей, владение открытыми линиями как основные факторы оценки позиции и стратегического планирования в шахматах.

Тема 24. Стратегия и тактика в игре мастеров.

Стратегия и тактика в лучших шахматных партиях Владимира Крамника, Виктора Корчного, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова, Василия Смыслова, Бобби Фишера.

Тема 25. Учебно-тренировочные партии.

Учебно-тренировочные партии без часов и с быстрым контролем, с компьютером и соперником.

Тема 26. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

3 курс 6 семестр

Тема 27. Правила вида спорта «шахматы».

Основные разделы и содержание правил. Правила проведения соревнований. Поведение игроков. Нарушения правил поведения и наказания. Арбитр в шахматах. Роль и обязанности арбитра перед началом игры, во время игры, после окончания тура.

Тема 28. Шахматные турниры.

Разбор и анализ партий чемпионов мира и сильнейших шахматистов мира. Игровая практика.

Тема 29. Учебно-тренировочные партии.

Учебно-тренировочные партии очно и на шахматных Интернет ресурсах.

Тема 30. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 7 семестр

Тема 31. Основы судейства соревнований.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, олимпийская система с выбыванием после двух поражений, швейцарская («выборочного жребия»), смешанная, матчевая встреча. Выбор системы дополнительных показателей. Положение (регламент) о проведении соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Жеребьевка. Спортивное судейство. Состав, функциональные обязанности, полномочия главной судейской коллегии (ГСК) и линейных судей (линейных арбитров).

Тема 32. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 8 семестр

Тема 33. Проведение соревнований.

Игровая практика и практика проведения соревнований.

Тема 34. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список основной литературы

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие. М., 1991. - 16с., ил.
3. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами. 70 тестов для экспресс-оценки здоровья. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарев. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
6. Иванов А.С., Трунин В.В. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная система «Дартс»: Учебное пособие. – СПб.: Скифия-принт, 2018 . – 42 с.
7. Мазель В. Музыкант и его руки. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. Тель-Авив, 2001. – 179 с.
8. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгако.- вой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
9. Пожарский В.А. «Шахматный учебник». – М: Феникс, 2014.
10. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (ред. от 17.01.2023) "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
11. Правила вида спорта "дартс". Утверждены приказом Минспорта России от 29.03.2022 № 256.
12. Правила вида спорта "настольный теннис". Утверждены приказом Минспорта России от 19.12.2017 № 1083.
13. Правила вида спорта "спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата" Утверждены приказом Минспорта России от 29.01.2020 № 49).
14. Правила вида спорта «волейбол». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 марта 2022 г. № 261
15. Правила вида спорта «плавание». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2023 г. № 806
16. Правила вида спорта «шахматы». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2020 г. № 988.

17. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
18. Соколов С.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов: учебное пособие / С. А. Соколов, А. С. Иванов, В. В. Трунин. Санкт-Петербургская гос. консерватория имени Н. А. Римского-Корсакова. Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности. — СПб.: изд-во, 2022. — 60 с.
19. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)
20. Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс. 2003. – 120 с.
21. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов струнного отделения оркестрового факультета. Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГК. 2020 - 51 с.
22. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов фортепианного факультета. Методическое пособие. - СПб.: СПбГК, 2017. - 20 с.
23. Шулико Н.М. Физическая культура и спорт в подготовке музыкантов. Учебное пособие. – СПб.: СПбГК 2018. - 38 с.
24. Шулико Н.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебно-трудовой деятельности музыкантов. Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГК, 2013. - 17 с.
25. Шулико Н.М. Физическое воспитание студентов-музыкантов (особенности в выборе средств и методов подготовки). Учебное пособие. - СПб: СПбГК, 2014. - 30 с.
26. Schnack Gerd. Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschaden. Munchen Jena.: Urban & Fischer Verlag. – 156 p.

6.2. Интернет-ресурсы

1. Гутерман В.А. Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук. <http://all-2music/com/guterman-tezisy.html/>
27. Профессиональные болезни музыкантов. Основные причины и способы их предупреждения [Электронный ресурс]. Магнитогорский государственный технический университет им. Г.Н.Носова. Режим доступа: [http:// e.lanbooks/element.php?11_id=74785](http://e.lanbooks/element.php?11_id=74785)
2. Профессиональные заболевания музыкантов [Электронный ресурс]. Режим доступа: Фролова С.М. Наиболее типичные проявления профессиональных заболеваний рук. <http://Margashov.com/player/professionalnye-zabolevania-ruk.html>
3. Харитонов Ю.В. <http://www.pianoforum.ru/> 2016, 2017
4. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки в музыкальных учебных заведениях: учебное пособие [Электронный ресурс]. СПб.: СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А.Римского-Корсакова), 2015. 18 с. Режим доступа: http://e.lanbooks/element.php?11_id=78084
5. Режим доступа:
6. <http://chesspro.ru>
7. <http://lichess.org>
8. <http://ruchess.ru>
9. <http://TT.ru>
10. <http://TTFT.ru>
11. <http://www.dartslife.ru>
12. <http://www.dartsrf.ru/>
13. <http://www.e3e5.com>

14. <http://www.MyDarts.ru>
15. <https://rmmedia.ru/threads/23174>
16. <http://www.volley.ru>
17. <https://russwimming.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование	№ кабинета
1	Учебный класс	
2	Физкультурно-спортивный зал	
3	Методический кабинет	
4	Тренажерный зал	

Учебное оборудование:

1. Комплект компьютерной техники (компьютер, мультимедиа проектор, экран).
2. Учебная доска, комплекты учебных материалов.
3. Спортивный инвентарь и оборудование.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

Форма промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств для дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Адаптивная физическая культура» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Волейбол» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Дартс» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Настольный теннис» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Плавание» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Ритмическая гимнастика» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)

Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Шахматы» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья от физических нагрузок

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Примерные контрольные задания

1 курс, 1 семестр

Составление комплекса упражнений утренней зарядки.

1 курс, 2 семестр

Составление и выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.

2 курс, 3 семестр

Подготовка плана-конспекта занятия по физической культуре и спорту оздоровительной направленности.

2 курс, 4 семестр

Подготовка плана-конспекта занятия по физической культуре и спорту оздоровительной направленности и проведение фрагмента занятия.

3 курс, 5 семестр

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз): юноши 20, девушки 5.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см): юноши +4, девушки +5.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин): юноши 30, девушки 25.

3 курс, 6 семестр

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз): юноши 22, девушки 7.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см): юноши +5, девушки +6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин): юноши 32, девушки 27.

4 курс, 7 семестр

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз): юноши 24, девушки 9.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см): юноши +6, девушки +7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин): юноши 34, девушки 29.

4 курс, 8 семестр

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз): юноши 26, девушки 11.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см): юноши +7, девушки +8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин): юноши 36, девушки 31.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективному курсу «Волейбол»

Примерные контрольные задания

1 курс, 1 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 6 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 6 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 4 из 10.

1 курс, 2 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 6 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 6 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 4 из 10.

2 курс, 3 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 7 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 7 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 5 из 10.

2 курс, 4 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 7 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 7 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 5 из 10.

3 курс, 5 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 8 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 8 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 6 из 10.

3 курс, 6 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 8 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 8 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 6 из 10.

4 курс, 7 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 9 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 9 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 7 из 10.

4 курс, 8 семестр

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз) 9 из 10.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру (количество раз) 9 из 10.

Верхняя прямая подача (количество раз) 7 из 10.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Дартс»

Примерные контрольные задания

1 курс, 1 семестр

Набор 360 очков из 30 бросков.

1 курс, 2 семестр

Набор 370 очков из 30 бросков.

2 курс, 3 семестр

Набор 380 очков из 30 бросков.

2 курс, 4 семестр

Набор 390 очков из 30 бросков.

3 курс, 5 семестр

Набор 400 очков из 30 бросков.

3 курс, 6 семестр

Набор 410 очков из 30 бросков.

4 курс, 7 семестр

Набор 420 очков из 30 бросков.

4 курс, 8 семестр

Набор 430 очков из 30 бросков.

**Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по
элективной дисциплине «Настольный теннис»**

Примерные контрольные задания

1 курс, 1 семестр

Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (количество раз) 30.

1 курс, 2 семестр

Выполнение удара «подставка» в правый или левый углы стола (количество раз) 10.

2 курс, 3 семестр

Выполнение подачи (количество раз) 10.

2 курс, 4 семестр

Выполнение удара «подрезка» в правый или левый углы стола (количество раз) 10.

3 курс, 5 семестр

Игра накатами справа по диагонали (количество раз) 10.

3 курс, 6 семестр

Игра накатами слева по диагонали (количество раз) 10.

4 курс, 7 семестр

Выполнение наката справа в правый и левый углы стола (количество раз) 10.

4 курс, 8 семестр

Сочетание наката справа и слева в правый и левый углы стола (количество раз) 10.

**Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по
элективной дисциплине «Плавание»**

Примерные контрольные задания

1 курс, 1 семестр

Проплавание дистанции 25 м способом кроль на груди без остановки

1 курс, 2 семестр

Проплавание дистанции 25 м способом брас без остановки

2 курс, 3 семестр

Выполнение старта с тумбочки и проплавание 25 м способом кроль на груди без остановки.

2 курс, 4 семестр

Выполнение старта с тумбочки, проплавание 50 м способом кроль на груди с выполнением открытого или закрытого поворота

3 курс, 5 семестр

Ныряние на глубину с доставанием со дна предмета.

3 курс, 6 семестр

Проплавание дистанции 100 м кролем на груди без остановки.

4 курс, 7 семестр

Проплавание дистанции 200 м вольным стилем без остановки.

4 курс, 8 семестр

Плавание 50 м вольным стилем (мин, с) 1:30.

**Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по
элективной дисциплине «Ритмическая гимнастика»**

Примерные контрольные задания

1 курс, 1-2 семестр

1. Выполнение контрольных упражнений на координацию движений. Выполняются под музыку в строгом соответствии с заданным ритмом движений.

а) И.п. Упор лежа на пояснице, руки вперед книзу сцеплением за пальцы на счет 1 приподнять правую ногу на 25°

2- сменить положение ног

3- сменить положение ног

4 - сед углом, правая нога вперед на 25°

счеты 5-8 то же с другой ноги

Выполнить 8 раз

б) И.п. лежа на спине левая ногу согнута, стопа на полу, правая нога вперед

1-4 - пружинные движение правой ногой

5 - сед углом, правую ногу согнуть, левую выпрямить вперед, руки вперед

6 - сменить положение ног

7 - сменить положение ног

8 - лечь на спину

9-16 - то же с другой ноги

Выполнить 8 раз

в) И.п. лежа на животе, руки в стороны

1-2 поднять туловище на 35°

3 из положения, указанного на счеты 1-2 поднять туловище до 45°

Выполнить 8 раз.

2 курс, 3-4 семестр

1. Выполнение контрольных упражнений для оценки динамики показателей уровня развития гибкости, силы и координации.

а) И.п. лежа на животе, руки за спиной сцеплением за пальцы

Поднять туловище на 45°, удерживать 8 секунд.

Выполнить 8 раз

б) И.п. Лежа на спине, руки вперед сцеплением за пальцы.

Упор лежа на пояснице, руки вперед сцеплением за пальцы, удерживать 8 секунд.

Выполнить 8 раз

в) И.п. стоя ноги врозь (на ширине плеч)

Наклон вперед, ладони касаются пола, колени выпрямлены, удерживать 10 секунд.

г) И.п. лежа на животе.

1 поднять правую ногу назад

2 сменить положение ног

и т.д.

Выполняется под музыку в строгом соответствии с заданным ритмом и темпом движений. Колени выпрямлены.

3-4 курс, 5-8 семестр

1. Выполнение контрольных упражнений для оценки динамики показателей уровня развития гибкости, силы и координации.

а) И.п. сед углом, ноги согнуты, руки хватом под колени

1-6 - удерживать положение

7 - выпрямляя ноги лечь на спину

8 - и.п.

Выполнить 8 раз

Выполняется под музыку в строгом соответствии с заданным ритмом и темпом движений

б) И.п. лежа на животе, левую ногу согнуть, правой рукой хват за левую стопу снаружи.

1 -поднять туловище на 45°, повернуть направо на 90°, повернуть голову направо

2-7 - удерживать положение

8 лечь

9-16 - то же в другую сторону.

Выполнить 4 раза в каждую сторону.

в) И.п. стойка ноги вместе.

Наклон вперед, ладони касаются пола, колени выпрямлены, удерживать 10 секунд

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине «Шахматы»

Примерные контрольные задания

1 курс, 1 семестр

Решить шахматную задачу: поставить линейный мат одинокому королю двумя ладьями.

1 курс, 2 семестр

Расположить фигуры на шахматной доске в ситуации мат по последней горизонтали.

2 курс, 3 семестр

Решить шахматную задачу: поставить мат одинокому королю королем и ладьей.

2 курс, 4 семестр

Расположить фигуры на шахматной доске в ситуации «Спертый мат».

3 курс, 5 семестр

Решить шахматную задачу: поставить мат одинокому королю королем и ферзем.

3 курс, 6 семестр

Решить шахматную задачу: поставить Арабский мат одинокому королю (конем и ладьей).

4 курс, 7 семестр

Решить шахматную задачу: поставить мат одинокому королю королем и двумя слонами.

4 курс, 8 семестр

Решить шахматную задачу: поставить мат одинокому королю королем, слоном и конем.

В качестве оценочных средств могут использоваться задания из электронных шахматных ресурсов, в том числе игра в шахматы на Интернет ресурсах.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья от физических нагрузок

Примерные темы для изучения, подготовки и защиты реферата

Общие темы по физической культуре и спорту

1. Физическая культура как часть культуры
2. Физическая культура и общество
3. Роль физической культуры и спорта в формировании личности
4. История Олимпийских игр
5. Физическая культура и физическое воспитание
6. Физическое воспитание в семье
7. Физическая культура и спорт в Российской Федерации
8. Современная система физического воспитания населения в Российской Федерации
9. Организация студенческого спорта в Российской Федерации
10. Спорт как составная часть физической культуры
11. Основные принципы и методы в системе спортивной подготовки
12. Новые виды физических упражнений в мире
13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
14. Основные физические качества и способности

Физическая культура, спорт и здоровье

15. Резервы здоровья человека

16. Физическая культура в режиме дня
17. Биоритмы и здоровье
18. Здоровье и закаливание
19. Опорно-двигательный аппарат и основные группы мышц человека
20. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни
21. Основные формы оздоровительной физической культуры
22. Физическая культура и здоровый образ жизни
23. Определение состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
24. Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом
25. Физкультурно-оздоровительная система «Пилатес»
26. Физкультурно-оздоровительная система «Атлетическая гимнастика»
27. Физкультурно-оздоровительная система «Степ-аэробика»
28. Физкультурно-оздоровительная система «Стретчинг»
29. Оздоровительная и скандинавская ходьба
30. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
31. Оздоровительно-рекреативная физическая культура
32. Спортивно-реабилитационная физическая культура
33. Гигиеническая физическая культура
34. Назначение и основные технические приемы оздоровительного и спортивного массажа (самомассажа)
35. Врачебно-педагогический контроль занимающихся физической культурой и спортом
36. Коррекция осанки, плоскостопия и телосложения с помощью средств физической культуры и спорта
37. Основы спортивной гигиены и питания
38. Энергообеспечение мышечной деятельности

Физическая культура и профессия

39. Профессионально прикладная физическая культура
40. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке музыкантов
41. Физическая культура и спорт в жизни музыканта
42. Особенности физической подготовки в музыкальной профессии
43. Формирование физических качеств музыканта
44. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке исполнителя на народных инструментах
45. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке дирижера хора
46. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке исполнителя на духовых инструментах
47. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке исполнителя на струнных инструментах
48. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке пианиста
49. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке музыканта-исполнителя на ударных инструментах
50. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке музыковеда
51. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке вокалиста
52. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма музыкантов средствами физической культуры

Основы методики физической культуры и спорта

53. Регулирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом
54. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом

55. Методика составления и расчета оптимального режима двигательной активности
56. Планирование занятий по физической культуре и спорту
57. Сила и методика ее развития.
58. Быстрота и методика ее развития
59. Гибкость и методика ее развития
60. Координация и методика ее развития
61. Выносливость и методика ее развития
62. Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий
63. Формирование двигательных умений и навыков на занятиях физической культурой и спортом

Требования по подготовке и защите реферата

Реферат (от лат. *referre* - сообщать, докладывать). Реферат по физической культуре и спорту представляет собой письменную работу по одной из предложенных тем, подготовленную на основе изучения нескольких актуальных литературных источников. Защита реферата предполагает устное изложение содержания реферата.

Структурно реферат содержит следующие разделы:

- Введение
- Основная часть
- Заключение
- Список литературы
- Приложение (при необходимости)

Титульный лист реферата оформляется в соответствии с требованиями, аналогичными с требованиями для курсовых, дипломных и др. работ в консерватории.

Во Введении дается общая характеристика работы, обоснование выбора темы, ее актуальность, цели и задачи, которые ставит перед собой студент при подготовке реферата. Объем введения составляет 1-2 страницы.

В Основной части излагается основное содержание реферата по информации, полученной при изучении литературных источников. Наличие ссылок на использованные источники литературы обязательно. При подготовке реферата является важным самостоятельное изложение студентом материала, а не копирование или конспектирование текстов литературных источников. Содержание основной части должно соответствовать теме реферата и полностью раскрывать её.

В Заключении подводятся итоги и даются основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели работы. В заключении студент также может изложить собственное мнение, указать те проблемы и вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительной разработки. Объем заключения составляет 1-2 страницы

Список литературы отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Использование источников литературы в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5.

В Приложении следует указать вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.).

При оформлении реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- объем реферата не менее 10 страниц, включая титульный лист и Приложение.
- реферат выполняется на листах формата А 4, на одной стороне листа
- шрифт – Times New Roman, размер 14
- междустрочный интервал – 1,5

8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции	Перечень индикаторов достижения формируемых компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности; требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.
	<i>Владеть:</i> основами методики занятий физической культурой и спортом, знаниями, умениями и навыками поддержания физической подготовленности, необходимой для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура зачета регламентируется Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников консерватории, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Консультации	В течение семестра	На занятиях	Ведущий преподаватель
Зачет	17 неделя семестра	Контрольные задания из фонда оценочных средств	Ведущий преподаватель

Оценка «зачет» выставляется в случае выполнения обучающимся следующих требований:

1. Медицинский осмотр пройден, группа здоровья установлена, имеется медицинский допуск к занятиям по физической культуре и спорту.
2. Посещение учебных занятий (не менее 80%).
3. Выполнение контрольных заданий из фонда оценочных средств или участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях).

При выставлении оценки «зачет» также может учитываться физкультурно-спортивная деятельность студентов в студенческом спортивном клубе «Ли́ра» и выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оценка «незачет» выставляется в случае невыполнения вышеуказанных требований.

8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации				
<i>Владеет:</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Не владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Частично владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В целом владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В полной мере владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

8.4. Контрольные материалы

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме контроля прохождения медицинского осмотра, посещаемости занятий и проведения тестирования с использованием контрольных заданий фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, включающего выполнение контрольных заданий из фонда оценочных средств.

Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Программа дисциплины допускает включение в содержание элективных дисциплин, а также в состав оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации

обучающихся упражнений видов спорта, физкультурно-оздоровительных систем, упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), не указанных в программе. Программа дисциплины допускает самостоятельную работу студентов, направленную на более углубленное усвоение учебного материала по дисциплине. Возможны следующие виды самостоятельной работы:

- работа с учебниками, учебными и учебно-методическими пособиями, программами, нормативными документами, периодической литературой;
- работа с информационными ресурсами в сети Интернет.

В процессе изучения дисциплины студент может пользоваться фондами Научной музыкальной библиотеки.