

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 10.04.2023 11:38:01

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

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Д.В. Быстров

31.05.2022

**Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту: адаптивная  
физическая культура, дартс, общая  
физическая и профессионально-  
прикладная физическая подготовка,  
настольный теннис, шахматы**

Рабочая программа дисциплины

Специальность

**53.05.06 Композиция**

(уровень специалитета)

Форма обучения

Очная

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура, дартс, общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка, настольный теннис, шахматы» составлена на основании требований Образовательного стандарта Консерватории по УГСН 53.00.00 Музыкальное искусство, утвержденного приказом ректора Консерватории от 25.01.2022 г. № 23 и с учетом требований ФГОС ВО по направлению подготовки 53.05.06 Композиция (уровень высшего образования — специалитет), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 826.

Авторы-составители рабочей программы:

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

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

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

Рецензент: кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Иванов А.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена  
на заседании кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,  
«26» мая 2022 г., протокол № 12.

## 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 обучения по дисциплине 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

Дисциплина «Физическая культура и спорт: элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является частью основной профессиональной образовательной программы и составляет 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 | 7-й | 8-й |
| <b>Контактная аудиторная работа</b>  |             |          |     |     |     |     |     |     |     |
| Практические занятия «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» | 328         | 51       | 51  | 51  | 51  | 51  | 51  | 15  | 7   |
| <b>Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа</b>                     |             |          |     |     |     |     |     |     |     |
| Вид промежуточной аттестации   |             | Зач      | Зач | Зач | Зач | Зач | Зач |     |     |
| <b>Общая трудоемкость:</b>   |             |          |     |     |     |     |     |     |     |
| Часы   | 328         | 51       | 51  | 51  | 51  | 51  | 51  | 15  | 7   |
| 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.) |
|------------------|---|-------------|-------------------------------------|--|
| <b>1 семестр</b> |   |             |                                     |  |
| 1                | Введение в элективный курс «Адаптивная физическая культура»   | 6           | 6                                   | -  |
| 2                | Содержание и методика проведения утренней гигиенической гимнастики  | 3           | 3                                   | -  |
| 3                | Характеристика жизненно-важных двигательных умений и навыков, основы их формирования  | 12          | 12                                  | -  |
| 4                | Общезначимая и профессионально - прикладная физическая подготовка в зависимости от нозологического заболевания, физического развития и физической подготовленности студента | 27          | 27                                  | -  |
| 5                | Контрольные задания   | 3           | 3                                   | -  |
| <b>2 семестр</b> |   |             |                                     |  |
| 6                | Контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой и спортом  | 3           | 3                                   | -  |
| 7                | Показатели физического развития   | 9           | 9                                   | -  |
| 8                | Специальные физические упражнения, рекомендованные при различных заболеваниях   | 36          | 36                                  | -  |
| 9                | Контрольные задания   | 3           | 3                                   | -  |
| <b>3 семестр</b> |   |             |                                     |  |
| 10               | Физическая культура в обеспечении   | 3           | 3                                   | -  |

|                  |   |     |     |   |
|------------------|---|-----|-----|---|
|                  | здоровья  |     |     |   |
| 11               | Закаливающие мероприятия и массаж   | 18  | 18  | - |
| 12               | Здоровый образ жизни  | 27  | 27  |   |
| 13               | Контрольные задания   | 3   | 3   | - |
| <b>4 семестр</b> |   |     |     |   |
| 14               | Общая характеристика физических качеств   | 6   | 6   | - |
| 15               | Атлетическая гимнастика   | 6   | 6   |   |
| 16               | Аэробика и ритмическая гимнастика   | 36  | 36  | - |
| 17               | Контрольные задания   | 3   | 3   | - |
| <b>5 семестр</b> |   |     |     |   |
| 18               | Адаптивный спорт  | 3   | 3   | - |
| 19               | Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для лиц с ограниченными возможностями  | 45  | 45  | - |
| 20               | Контрольные задания   | 3   | 3   | - |
| <b>6 семестр</b> |   |     |     |   |
| 21               | Причины и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом  | 3   | 3   | - |
| 22               | Основы методики проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями                     | 45  | 45  | - |
| 23               | Контрольные задания   | 3   | 3   | - |
| <b>7 семестр</b> |   |     |     |   |
| 24               | Физическая культура и спорт в разные возрастные периоды жизни человека  | 3   | 3   | - |
| 25               | Выбор видов спорта или физкультурно-оздоровительных систем для лиц с ослабленным здоровьем или имеющим инвалидность                         | 9   | 9   | - |
| 26               | Тесты для определения физических качеств и двигательных способностей  | 3   | 3   | - |
| 27               | Контрольные задания   |     |     |   |
| <b>8 семестр</b> |   |     |     |   |
| 28               | Физкультурно-спортивное совершенствование в избранном виде адаптивного спорта или занятия по избранной физкультурно-оздоровительной системе | 7   | 7   | - |
| <b>ИТОГО:</b>    |   | 328 | 328 | - |

#### 5.1.2. Тематический план элективной дисциплины «Дартс»

| № п/п            | Название темы                      | Всего часов | Контактная аудиторная работа (час.) | Контактная внеауд. и самост. работа (час.) |
|------------------|------------------------------------|-------------|-------------------------------------|--|
| <b>1 семестр</b> |                                    |             |                                     |  |
| 1                | Введение в элективный курс «дартс» | 2           | 2                                   | -  |

|                  |  |     |     |   |
|------------------|--|-----|-----|---|
| 2                | Инвентарь и оборудование для игры        | 2   | 2   | - |
| 3                | Основные технические элементы            | 42  | 42  | - |
| 4                | Контрольные задания                      | 5   | 5   | - |
| <b>2 семестр</b> |  |     |     |   |
| 5                | Комплексная разминка дартсиста           | 10  | 10  | - |
| 6                | Обучение технике броска в дартс          | 10  | 10  | - |
| 7                | Методы психической саморегуляции в дартс | 26  | 26  | - |
| 8                | Контрольные задания                      | 5   | 5   | - |
| <b>3 семестр</b> |  |     |     |   |
| 9                | Совершенствование техники игры в дартс   | 10  | 10  | - |
| 10               | Игра «Раунд»                             | 10  | 10  | - |
| 11               | Игра «Набор очков»                       | 26  | 26  | - |
| 12               | Контрольные задания                      | 5   | 5   | - |
| <b>4 семестр</b> |  |     |     |   |
| 13               | Игра «Сектор 20»                         | 16  | 16  | - |
| 14               | Подсчет цифровых комбинаций в дартс      | 10  | 10  | - |
| 15               | Игра «301»                               | 20  | 20  | - |
| 16               | Контрольные задания                      | 5   | 5   | - |
| <b>5 семестр</b> |  |     |     |   |
| 17               | Тактика игры                             | 6   | 6   | - |
| 18               | Игра «501»                               | 20  | 20  | - |
| 19               | Совершенствование техники броска         | 20  | 20  | - |
| 20               | Контрольные задания                      | 5   | 5   | - |
| <b>6 семестр</b> |  |     |     |   |
| 21               | Совершенствование техники игры           | 6   | 6   | - |
| 22               | Игра «Булл-ай»                           | 16  | 16  | - |
| 23               | Учебно-тренировочная игра                | 20  | 20  | - |
| 24               | Контрольные задания                      | 9   | 9   | - |
| <b>7 семестр</b> |  |     |     |   |
| 25               | Правила вида спорта «дартс»              | 2   | 2   | - |
| 26               | Судейство соревнований                   | 8   | 8   | - |
| 27               | Контрольные задания                      | 5   | 5   | - |
| <b>8 семестр</b> |  |     |     |   |
| 28               | Проведение соревнований                  | 2   | 2   | - |
| 29               | Контрольные задания                      | 5   | 5   | - |
|                  | ИТОГО:                                   | 328 | 328 | - |

### 5.1.3. Тематический план элективной дисциплины «Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка»

| № п/п            | Название темы  | Всего часов | Контактная аудиторная работа (час.) | Контактная внеауд. и самост. работа (час.) |
|------------------|--|-------------|-------------------------------------|--|
| <b>1 семестр</b> |  |             |                                     |  |
| 1                | Введение в элективный курс «Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка» | 3           | 3                                   | -  |
| 2                | Виды ходьбы, упражнения для коррекции  | 6           | 6                                   | -  |

|                  |   |    |    |   |
|------------------|---|----|----|---|
|                  | осанки в положении стоя и сидя  |    |    |   |
| 3                | Ходьба и бег с изменением скорости и ритма, упражнения для коррекции осанки в положении сидя и лежа на животе   | 9  | 9  | - |
| 4                | Методика составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий   | 15 | 15 | - |
| 5                | Музыкально-двигательная подготовка  | 14 | 14 | - |
| 6                | Контрольные задания   | 4  | 4  | - |
| <b>2 семестр</b> |   |    |    |   |
| 7                | Ознакомление с задачами и содержанием дисциплины во 2-м семестре.   | 2  | 2  | - |
| 8                | Музыкально-двигательная подготовка  | 12 | 12 | - |
| 9                | Методика составления комплекса упражнений "физкультурной паузы"   | 12 | 12 | - |
| 10               | Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов   | 21 | 21 | - |
| 11               | Контрольные задания   | 4  | 4  | - |
| <b>3 семестр</b> |   |    |    |   |
| 12               | Ознакомление с задачами и содержанием дисциплины во 3-м семестре  | 15 | 15 | - |
| 13               | Разучивание и совершенствование комплекса упражнений на развитие координации движений, гибкости и силы  | 15 | 15 | - |
| 14               | Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, гибкости и силы с изменением ритмической структуры движений и комбинаций танцевальных шагов          | 18 | 18 | - |
| 15               | Контрольные задания   | 3  | 3  | - |
| <b>4 семестр</b> |   |    |    |   |
| 16               | Разучивание элементов музыкально-двигательной подготовки в 4 семестре   | 6  | 6  | - |
| 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                                      | 17 | 17 | - |
| 19               | Контрольные задания   | 4  | 4  | - |
| <b>5 семестр</b> |   |    |    |   |
| 20               | Упражнения общей гимнастики: основные понятия – стойки, упоры, седы   | 21 | 21 | - |
| 21               | Профессиональные заболевания музыкантов, комплекс упражнений для их профилактики  | 27 | 27 | - |
| 22               | Контрольные задания   | 3  | 3  | - |
| <b>6 семестр</b> |   |    |    |   |



|                  |   |            |            |          |
|------------------|---|------------|------------|----------|
| 23               | Занятия по системе аэробики: средства и методы, формы проведения занятий  | 15         | 15         | -        |
| 24               | Занятия по системе пилатеса, zumba и нетрадиционных видов гимнастики: средства и методы, формы проведения занятий   | 16         | 16         | -        |
| 25               | Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов  | 6          | 6          | -        |
| 26               | Методика организации и проведения занятий круговой тренировки   | 12         | 12         | -        |
| 27               | Контрольные задания   | 2          | 2          | -        |
| <b>7 семестр</b> |   |            |            |          |
| 28               | Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов  | 10         | 10         | -        |
| 29               | Контрольные задания   | 5          | 5          | -        |
| <b>8 семестр</b> |   |            |            |          |
| 30               | Основные методы контроля и самоконтроля работоспособности, усталости и утомления физического состояния занимающихся при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта | 5          | 5          | 19       |
| 31               | Контрольные задания   | 2          | 2          | -        |
|                  | <b>ИТОГО:</b>   | <b>328</b> | <b>328</b> | <b>-</b> |

#### 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.) |
|------------------|--|-------------|-------------------------------------|--|
| <b>1 семестр</b> |  |             |                                     |  |
| 1                | Введение в элективный курс «Настольный теннис» | 2           | 2                                   | -  |
| 2                | Инвентарь и оборудование для игры              | 2           | 2                                   | -  |
| 3                | Основные технические элементы                  | 42          | 42                                  | -  |
| 4                | Контрольные задания                            | 5           | 5                                   | -  |
| <b>2 семестр</b> |  |             |                                     |  |
| 5                | Передвижения игрока за столом                  | 10          | 10                                  | -  |
| 6                | Виды ударов по мячу                            | 10          | 10                                  | -  |
| 7                | Техника удара по мячу «подставка»              | 26          | 26                                  | -  |
| 8                | Контрольные задания                            | 5           | 5                                   | -  |
| <b>3 семестр</b> |  |             |                                     |  |
| 9                | Техника удара по мячу «толчок»                 | 10          | 10                                  | -  |
| 10               | Техника удара по мячу «подрезка»               | 10          | 10                                  | -  |
| 11               | Поддачи в настольном теннисе                   | 26          | 26                                  | -  |
| 12               | Контрольные задания                            | 5           | 5                                   | -  |

| <b>4 семестр</b> |   |            |            |          |
|------------------|---|------------|------------|----------|
| 13               | Техника удара по мячу «срезка».             | 16         | 16         | -        |
| 14               | Техника удара по мячу «накат».              | 10         | 10         | -        |
| 15               | Удары по мячу слева и справа от теннисиста. | 20         | 20         | -        |
| 16               | Контрольные задания                         | 5          | 5          | -        |
| <b>5 семестр</b> |   |            |            |          |
| 17               | Техника удара по мячу ««топ-спин»»          | 6          | 6          | -        |
| 18               | Техника и тактика подачи                    | 20         | 20         | -        |
| 19               | Совершенствование техники ударов по мячу    | 20         | 20         | -        |
| 20               | Контрольные задания                         | 5          | 5          | -        |
| <b>6 семестр</b> |   |            |            |          |
| 21               | Совершенствование техники игры              | 6          | 6          | -        |
| 22               | Тактические комбинации                      | 16         | 16         | -        |
| 23               | Учебно-тренировочные партии                 | 20         | 20         | -        |
| 24               | Контрольные задания                         | 9          | 9          | -        |
| <b>7 семестр</b> |   |            |            |          |
| 25               | Правила вида спорта «настольный теннис»     | 2          | 2          | -        |
| 26               | Судейство соревнований                      | 8          | 8          | -        |
| 27               | Контрольные задания                         | 5          | 5          | -        |
| <b>8 семестр</b> |   |            |            |          |
| 28               | Проведение соревнований                     | 2          | 2          | -        |
| 29               | Контрольные задания                         | 5          | 5          | -        |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>328</b> | <b>328</b> | <b>-</b> |

#### 5.1.5. Тематический план элективной дисциплины «Шахматы»

| <b>№ п/п</b>     | <b>Название темы</b>                    | <b>Всего часов</b> | <b>Контактная аудиторная работа (час.)</b> | <b>Контактная внеауд. и самост. работа (час.)</b> |
|------------------|---|--------------------|--|---|
| <b>1 семестр</b> |   |                    |  |   |
| 1                | Введение в элективный курс «Шахматы»    | 2                  | 2  | -   |
| 2                | Шахматная доска, часы, фигуры           | 2                  | 2  | -   |
| 3                | Расстановка, ходы и взятие фигур        | 5                  | 5  | -   |
| 4                | Шахматные задачи и этюды                | 6                  | 6  | -   |
| 5                | Виды шахматных партий                   | 6                  | 6  | -   |
| 6                | Шахматные Интернет ресурсы              | 10                 | 10   | -   |
| 7                | Спортивная дисциплина «шахматы»         | 14                 | 14   | -   |
| 8                | Контрольные задания                     | 6                  | 6  | -   |
| <b>2 семестр</b> |   |                    |  |   |
| 9                | Шахматная нотация                       | 2                  | 2  | -   |
| 10               | Дебют                                   | 6                  | 6  | -   |
| 11               | Миттельшпиль                            | 10                 | 10   | -   |
| 12               | Эндшпиль                                | 14                 | 14   | -   |
| 13               | Спортивная дисциплина «быстрые шахматы» | 14                 | 14   | -   |
| 14               | Контрольные задания                     | 5                  | 5  | -   |
| <b>3 семестр</b> |   |                    |  |   |

|                  |  |     |     |   |
|------------------|--|-----|-----|---|
| 15               | Тактические шахматные комбинации               | 10  | 10  | - |
| 16               | Спортивная дисциплина «блиц»                   | 16  | 16  | - |
| 17               | Учебно-тренировочные партии                    | 20  | 20  | - |
| 18               | Контрольные задания                            | 5   | 5   | - |
| <b>4 семестр</b> |  |     |     |   |
| 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   | - |
| <b>5 семестр</b> |  |     |     |   |
| 23               | Стратегические планы                           | 6   | 6   | - |
| 24               | Стратегия и тактика в игре мастеров            | 20  | 20  | - |
| 25               | Учебно-тренировочные партии                    | 20  | 20  | - |
| 26               | Контрольные задания                            | 5   | 5   | - |
| <b>6 семестр</b> |  |     |     |   |
| 27               | Правила вида спорта «шахматы»                  | 6   | 6   | - |
| 28               | Шахматный турнир                               | 16  | 16  | - |
| 29               | Учебно-тренировочные партии                    | 20  | 20  | - |
| 30               | Контрольные задания                            | 9   | 9   | - |
| <b>7 семестр</b> |  |     |     |   |
| 31               | Основы судейства соревнований                  | 10  | 10  | - |
| 32               | Контрольные задания                            | 5   | 5   | - |
| <b>8 семестр</b> |  |     |     |   |
| 33               | Проведение соревнований                        | 2   | 2   | - |
| 34               | Контрольные задания                            | 5   | 5   | - |
| ИТОГО:           |  | 328 | 328 | - |

## 5.2. Содержание программы

### 5.2.1. Содержание элективной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

#### 1 курс 1 семестр

**Тема 1.** Введение в элективный курс «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 культуры и спорта. 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 корректирующей 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 имеющим инвалидность.

Спортивная ориентация и спортивный отбор. Индивидуальный выбор видов спорта или физкультурно-оздоровительных систем физических упражнений для лиц с ослабленным здоровьем или имеющим 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 «Дартс»**

### **1 курс 1 семестр**

**Тема 1.** Введение в элективный курс «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 дартсиста.

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.

## **5.2.3. Содержание элективной дисциплины «Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка»**

### **1 курс 1 семестр**

**Тема 1.** Введение в элективный курс дисциплины «Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка»

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.** 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.

## **5.2.4. Содержание элективной дисциплины «Настольный теннис»**

### **1 курс 1 семестр**

**Тема 1.** Введение в элективный курс «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 «Шахматы»**

### **1 курс 1 семестр**

**Тема 1.** Введение в элективный курс «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. Маятниковые, механические, электронные 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. Евсева. – 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. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение, 1986. – 175 с.
6. Гик Е.Я. «Беседы о шахматах». - М: Просвещение, 1985
7. Дартс. Правила вида спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2018 г. № 1067.
8. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.: Учеб.для техн.физ.культ. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 352 с.
9. Иванов А.С., Трунин В.В. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная система «Дартс»: Учебное пособие. – СПб.: Скифия-принт, 2018 . – 42 с.
10. Мазель В. Музыкант и его руки. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. Тель-Авив, 2001. – 179 с.
11. Настольный теннис. Правила вида спорта «настольный теннис» Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. N 1083, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2020 г. N 2, от 27 декабря 2021 г. № 1064.
12. Пожарский В.А. «Шахматный учебник». – М: Феникс, 2014.
13. Правила вида спорта «шахматы». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2020 г. № 988 .
14. 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.
15. Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс. – 120 с.
16. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов струнного отделения оркестрового факультета. Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГК. 2020 - 51 с.
17. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов фортепианного факультета. Методическое пособие. - СПб.: СПбГК, 2017. - 20 с.
18. Шулико Н.М. Физическая культура и спорт в подготовке музыкантов. Учебное пособие. – СПб.: СПбГК 2018. - 38 с.
19. Шулико Н.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебно-трудовой деятельности музыкантов. Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГК, 2013. - 17 с.
20. Шулико Н.М.Физическое воспитание студентов-музыкантов (особенности в выборе средств и методов подготовки). Учебное пособие. - СПб: СПбГК, 2014. - 30 с.
21. Schnack Gerd. Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Pravention 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/>
22. 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](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://ТТ.ru>
10. <http://ТТFT.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>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование  | № кабинета |
|-------|---|------------|
| 1     | Учебный класс кафедры физического воспитания и БЖД - спортивный зал для проведения практических занятий, укомплектованный специализированным спортивным инвентарем и оборудованием, площадь 127,35 кв.м | 555        |
| 2     | Учебный класс кафедры физического воспитания и БЖД - спортивный зал для проведения практических занятий, укомплектованный специализированным спортивным инвентарем и оборудованием, площадь 56,96 кв.м  | 558        |
| 3     | Кабинет преподавателей кафедры физического воспитания и БЖД, площадь 21,43 кв.м   | 559        |
| 4     | Кабинет преподавателей кафедры физического воспитания и БЖД, площадь 16,07 кв.м   | 562        |
| 5     | Помещение для хранения спортивного инвентаря, площадь 12,73 кв.м  | 560        |

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

| Форма промежуточной | Примерный перечень оценочных средств для дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту |
|---------------------|--|
|---------------------|--|

|            |   |
|------------|---|
| аттестации |   |
| Зачет      | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективному курсу «Адаптивная физическая культура» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)                                      |
| Зачет      | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективному курсу «Дартс» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)   |
| Зачет      | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективному курсу «Настольный теннис» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся)   |
| Зачет      | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективному курсу «Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка» (применяются с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся) |
| Зачет      | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективному курсу «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 элективному курсу «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**

Выполнение нормативов по общефизической подготовке:

1. Юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 10 раз;  
Девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях - 15 раз.
2. Юноши. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 6 см;  
Девушки. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 6 см;
3. Юноши. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 30 раз;  
Девушки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 30 раз;

4. Юноши. Упражнение «планка» удержание – 2 мин.;  
Девушки. Упражнение «планка» удержание – 2 мин.

### **3 курс, 6 семестр**

Выполнение нормативов по общефизической подготовке:

1. Юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 14 раз;  
Девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях - 15 раз.
2. Юноши. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 6 см;  
Девушки. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 10 см;
3. Юноши. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 30 раз;  
Девушки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 30 раз;
4. Юноши. Упражнение «планка» удержание – 2 мин.;  
Девушки. Упражнение «планка» удержание – 2 мин.

### **4 курс, 7 семестр**

Выполнение нормативов по общефизической подготовке:

1. Юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 29 раз;  
Девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях - 20 раз.
2. Юноши. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 7 см;  
Девушки. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 15 см;
3. Юноши. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 40 раз;  
Девушки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 40 раз;
4. Юноши. Упражнение «планка» удержание – 3 мин.;  
Девушки. Упражнение «планка» удержание – 3 мин.

### **4 курс, 8 семестр**

Выполнение нормативов по общефизической подготовке:

1. Юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 30 раз;  
Девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях - 30 раз.
2. Юноши. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 13 см;  
Девушки. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тумбочке) (ниже уровня скамейки (тумбочки) – 16 см;
3. Юноши. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 50 раз;  
Девушки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок - 50 раз;
4. Юноши. Упражнение «планка» удержание – 4 мин.;  
Девушки. Упражнение «планка» удержание – 4 мин.

## **Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по элективному курсу «Дартс»**

### **Примерные контрольные задания**

#### **1 курс, 1 семестр**

Набор 380 очков из 30 бросков.

#### **1 курс, 2 семестр**

Набор 390 очков из 30 бросков.

**2 курс, 3 семестр**

Набор 400 очков из 30 бросков.

**2 курс, 4 семестр**

Набор 410 очков из 30 бросков.

**3 курс, 5 семестр**

Набор 420 очков из 30 бросков.

**3 курс, 6 семестр**

Набор 430 очков из 30 бросков.

**4 курс, 7 семестр**

Набор 440 очков из 30 бросков.

**4 курс, 8 семестр**

Набор 450 очков из 30 бросков.

**Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по  
элективному курсу «Настольный теннис»**

**Примерные контрольные задания**

**1 курс, 1 семестр**

Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки - 30 раз.

**1 курс, 2 семестр**

Выполнение удара «подставка» в правый или левый углы стола - 10 раз.

**2 курс, 3 семестр**

Выполнение подачи - 10 раз.

**2 курс, 4 семестр**

Выполнение удара «подрезка» в правый или левый углы стола - 10 раз.

**3 курс, 5 семестр**

Игра накатами справа по диагонали - 10 раз.

**3 курс, 6 семестр**

Игра накатами слева по диагонали - 10 раз.

**4 курс, 7 семестр**

Выполнение наката справа в правый и левый углы стола - 10 раз.

**4 курс, 8 семестр**

Сочетание наката справа и слева в правый и левый углы стола - 10 раз.

**Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по  
элективному курсу «Общая физическая и профессионально-прикладная физическая  
подготовка»**

**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  
элективному курсу «Шахматы»**

**Примерные контрольные задания**

**1 курс, 1 семестр**

Решить шахматную задачу: поставить линейный мат одинокому королю двумя ладьями за указанное число ходов.

**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 за указанное число ходов.

**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 за указанное число ходов.

**3 курс, 6 семестр**

Решить шахматную задачу: поставить Арабский мат (конем и ладьей) за указанное число ходов.

**4 курс, 7 семестр**

Решить шахматную задачу: поставить мат одинокому королю королем и двумя слонами за указанное число ходов.

**4 курс, 8 семестр**

Решить шахматную задачу: поставить мат одинокому королю королем, слоном и конем за указанное число ходов.

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

**Примерные темы для изучения и подготовки 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 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 нескольких актуальных литературных источников.

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 относить 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 | <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 |



|  |  |
|--|--|
| для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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, справка-допуск к занятиям по физической культуре и спорту предоставлена ведущему преподавателю. Без медицинского осмотра обучающиеся к практическим занятиям не допускаются.
2. Посещение учебных занятий (не менее 75%).
3. Выполнение контрольных заданий из фонда оценочных средств или участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

При выставлении оценки «зачет» также может учитываться физкультурно-спортивная деятельность студентов в студенческом спортивном клубе консерватории.  
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  |
| <b>Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации</b>   |   |   |  |  |
| <i>Знать:</i><br>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, | <i>Не знает</i><br>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, | <i>Знает частично</i><br>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, | <i>Знает в достаточной степени</i><br>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, | <i>Знает в полной мере</i><br>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, |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <p>физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; 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.</p> | <p>физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; 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.</p> | <p>физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; 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.</p> | <p>культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; 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.</p> | <p>спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; 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.</p> |
| <p><b>Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации</b></p>   |  |  |   |   |
| <p><i>Уметь:</i><br/>использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>  | <p><i>Не умеет</i><br/>использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>  | <p><i>Умеет, допуская технические ошибки и неточности,</i><br/>использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>  | <p><i>Умеет в достаточной мере</i><br/>использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>   | <p><i>Умеет свободно</i><br/>использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>   |
| <p><b>Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации</b></p>   |  |  |   |   |
| <p><i>Владеет:</i><br/>практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   | <p><i>Не владеет</i><br/>практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   | <p><i>Частично владеет</i><br/>практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   | <p><i>В целом владеет</i><br/>практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   | <p><i>В полной мере владеет</i><br/>практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   |

#### **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 самостоятельную работу студентов, направленную на более углубленное усвоение учебного материала по физической культуре и спорту.

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;
- работа с планами и планами-конспектами занятий.

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