

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Быстров Денис Викторович
Должность: проректор по учебной и воспитательной работе
Дата подписания: 10.04.2023 11:30:01
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

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины

Специальность
53.05.06 Композиция
(уровень специалитета)

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 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» является частью основной профессиональной образовательной программы и составляет 2 з.е. в рамках Блока 1 "Дисциплины (модули)" 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
Контактная аудиторная работа									
Практические занятия «Физическая культура и спорт»	34							17	17
Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа	38							19	19
Вид промежуточной аттестации								Зач	Зач
Общая трудоемкость:									
Часы	72							36	36
Зачетные единицы	2							1	1

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
7 семестр				
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	15	6	9
2	Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов	18	8	10
3	Контрольные задания	3	3	-
8 семестр				
1	Физкультурно-спортивные мероприятия	13	4	9
2	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	20	10	10
3	Контрольные задания	3	3	-
	ИТОГО:	72	34	38

5.2. Содержание программы

4 курс 7 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке. Теоретико-методические и биологические основы занятий физической культурой и спортом. Зоны относительной мощности мышечной работы. Общая и спортивная работоспособность. Оценка физической подготовленности. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия. Физические качества и способности. Основы формирования двигательных умений и навыков.

Тема 2. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов. Физическая культура и здоровье. Здоровый образ жизни. Основные факторы здоровья и здорового образа жизни. Показатели здоровья, оценка и самооценка здоровья. Основные виды оздоровительной физической культуры. Выбор физических нагрузок и физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Закаливание и массаж. Составление программ занятий физическими упражнениями

оздоровительной и спортивной направленности. Деятельность студенческих спортивных клубов и система студенческих спортивных соревнований, основы спортивной подготовки.

Тема 3. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

4 курс 8 семестр

Тема 4. Физкультурно-спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий. Основы судейства физкультурно-спортивных мероприятий.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Планирование и проведение самостоятельных физкультурно-спортивных занятий в тренажерном и игровом спортивном зале, на спортивной площадке или на стадионе. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Тема. Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список основной литературы

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие. М., 1991. - 16с., ил.
3. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами. 70 тестов для экспресс-оценки здоровья. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. 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 Prävention und Therapie von Spielschaden. München 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. Харитоновна Ю.В. <http://www.pianoforum.ru/> 2016, 2017

4. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки в музыкальных учебных заведениях: учебное пособие [Электронный ресурс]. СПб.: СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А.Римского-Корсакова), 2015. 18 с. Режим доступа: http://e.lanbooks/element.php?11_id=78084

5. Режим доступа:

6. <http://chesspro.ru>

7. <http://lichess.org>

8. <http://ruchess.ru>

9. <http://TT.ru>

10. <http://TTFT.ru>

11. <http://www.dartslife.ru>

12. <http://www.dartsrflife.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	555

	зал для проведения практических занятий, укомплектованный специализированным спортивным инвентарем и оборудованием, площадь 127,35 кв.м	
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 аттестации	Примерный перечень оценочных средств для дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Примерные контрольные задания

4 курс, 7 семестр

Составление плана-конспекта и проведение фрагмента учебного (учебно-тренировочного) занятия по физической культуре и спорту.

4 курс, 8 семестр

Составление программы занятий физическими упражнениями оздоровительной или спортивной направленности.

8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

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

	физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.
	<i>Владеть:</i> основами методики занятий физической культурой и спортом, знаниями, умениями и навыками поддержания физической подготовленности, необходимой для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

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

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

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

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

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

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

1. Медицинский осмотр пройден, справка-допуск к занятиям по физической культуре и спорту предоставлена ведущему преподавателю. Без медицинского осмотра обучающиеся не допускаются к практическим занятиям.
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
Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации				
<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 и; требования безопасности на	<i>Не знает</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 и; требования безопасности на	<i>Знает частично</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 и; требования безопасности на	<i>Знает в достаточной степени</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 и; требования безопасности на	<i>Знает в полной мере</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 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.	занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.	занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.	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.	безопасности на занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.
Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации				
<i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Не умеет</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Умеет, допуская технические ошибки и неточности,</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Умеет в достаточной мере</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Умеет свободно</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.
Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации				
<i>Владеет:</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Не владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Частично владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В целом владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В полной мере владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

8.4. Контрольные материалы

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме контроля прохождения медицинского осмотра и посещаемости занятий.

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

Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины призваны оптимизировать образовательную деятельность студентов во внеучебное время, без непосредственного участия педагога, но по его заданию в форме организации самостоятельной работы.

Программа дисциплины в обязательном порядке предусматривает самостоятельную работу студентов, направленную на более углубленное усвоение теоретического и практического материала и на закрепление практических умений и навыков работы 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.