

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Быстров Денис Викторович
Должность: проректор по учебной и воспитательной работе
Дата подписания: 16.06.2025 19:36:28
Уникальный программный ключ:
e65bf62efcec8b729439c34a5fda0a94900f111

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

Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

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

Согласовано
Проректор по учебной и воспитательной работе

_____ Д.В. Быстров

«17» июня 2025 г.

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины

Специальность
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство
(уровень бакалавриата)

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основании требований ФГОС ВО по специальности 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2017 г. № 731.

Автор-составитель рабочей программы:
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Соколов С.А.

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

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

Содержание

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью 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									
Лекционные занятия	17		17						
Практические занятия	17		17						
Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа	32		32						
Вид промежуточной аттестации			Зач						
Общая трудоемкость:									
Часы	66		66						
Зачетные единицы	2		2						

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия, час	Самостоятельная работа, час
1 курс				
2 семестр				
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	8	4	4
2.	Основы технологии и методики занятий по физической культуре и спорту	8	4	4
3.	Здоровье и физическая подготовка	8	4	4
4.	Энергообеспечение физической работоспособности	8	4	4
5.	Физкультурно-спортивная деятельность	8	4	4
6.	Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия	8	4	4
7.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	8	4	4
8.	Диагностика физического развития и физической подготовленности	10	6	4
	Итого	66	34	32

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Основные понятия, ценности и исторические основы развития физической культуры и спорта. Система физической культуры и спорта в РФ. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Студенческие спортивные лиги и клубы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту и физкультурно-спортивных мероприятий в консерватории.

Тема 2. Основы технологии и методики занятий по физической культуре и спорту.

Понятие технологии и методики занятий по физической культуре и спорту. Спортивная подготовка, адаптивная и оздоровительная физическая культура. Основные принципы, формы и методы физической культуры и спорта. Материально-техническое обеспечение занятий физической культурой и спортом.

Тема 3. Здоровье и физическая подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Адаптационные резервы организма. Обмен веществ и основы рационального питания. Воспитание физических качеств, формирование двигательных умений и навыков на занятиях физической культурой и спортом. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом и меры его предупреждения.

Тема 4. Энергообеспечение физической работоспособности.

Общая характеристика физической работоспособности. Зоны относительной мощности работы. Работоспособность и питание.

Тема 5. Физкультурно-спортивная деятельность.

Основные виды физкультурно-спортивной деятельности и их характеристика. Классификация видов спорта и физических упражнений. Правила видов спорта.

Тема 6. Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия.

Официальные физкультурные и спортивно-массовые мероприятия. Единый календарный план, Единая всероссийская спортивная классификация. Спортивное судейство, планирование, организация и проведение физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, подготовка документации.

Тема 7. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Планирование и организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Требования к местам проведения самостоятельных занятий, одежде и обуви. Контроль на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Тема 8. Диагностика физического развития и физической подготовленности.

Методы диагностики физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического развития и физической подготовленности.

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. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами. 70 тестов для экспресс-оценки здоровья. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов. – 10-е изд. М.: Академия, 2013. – 320 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.—512 с.
6. Иванов А.С., Трунин В.В. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная система «Дартс»: Учебное пособие. – СПб.: Скифия-принт, 2018 . – 42 с.
7. Мазель В. Музыкант и его руки. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. Тель-Авив, 2001. – 179 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): Учебник. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
9. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
10. 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.
11. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 480 с.
13. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов струнного отделения оркестрового факультета. Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГК. 2020. - 51 с.
14. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов фортепианного факультета. Методическое пособие. - СПб.: СПбГК, 2017. - 20 с.
15. Шулико Н.М. Физическая культура и спорт в подготовке музыкантов. Учебное пособие. – СПб.: СПбГК 2018. - 38 с.
16. Шулико Н.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебно-трудовой деятельности музыкантов. Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГК, 2013. - 17 с.
17. Шулико Н.М. Физическое воспитание студентов-музыкантов (особенности в выборе средств и методов подготовки). Учебное пособие. - СПб.: СПбГК, 2014. - 30 с.
18. 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/>

19. Профессиональные болезни музыкантов. Основные причины и способы их предупреждения [Электронный ресурс]. Магнитогорский государственный технический университет им. Г.Н.Носова. Режим доступа: [http:// e.lanbooks/element.php?11_id=74785](http://e.lanbooks/element.php?11_id=74785)

2. Профессиональные заболевания музыкантов [Электронный ресурс]. Режим доступа: Фролова С.М. Наиболее типичные проявления профессиональных заболеваний рук. <http://Margashov.com/player/professionalnye-zabolevania-ruk.html>

3. Харитонов Ю.В. <http://www.pianoforum.ru/> 2016, 2017

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

5. <https://rmmedia.ru/threads/23174>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Учебное оборудование:

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

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

Форма промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств для дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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

1 курс, 2 семестр

Проведение контрольного тестирования или собеседование.

Контрольное тестирование:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз): юноши 25, девушки 8.

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин): юноши 34, девушки 31.

Вопросы для собеседования:

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
2. Основы технологии и методики занятий по физической культуре и спорту.
3. Здоровье и физическая подготовка.
4. Энергообеспечение физической работоспособности.
5. Физкультурно-спортивная деятельность.
6. Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия.
7. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
8. Диагностика физического развития и физической подготовленности.

8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

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

8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

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

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

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

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

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

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

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

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

Оценка «незачет» выставляется в случае невыполнения вышеуказанных требований.

8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций

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

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

8.4. Контрольные материалы

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

