

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Быстров Денис Викторович  
Должность: проректор по учебной и воспитательной работе  
Дата подписания: 16.06.2025 19:39:56  
Уникальный программный ключ:  
e65bf62efcec8b72943904a7b0a49b07b8

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

52.03.01 Хореографическое искусство

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

53.03.03 Вокальное искусство

53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство

(уровень бакалавриата)

Форма обучения

Очная

Санкт-Петербург  
2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основании требований ФГОС ВО по специальности 52.03.01 Хореографическое искусство, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2017 г. № 731.

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
<b>Контактная аудиторная работа</b>									
Лекционные занятия	17		17						
Практические занятия	17		17						
<b>Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа</b>	32		32						
Вид промежуточной аттестации			Зач						
<b>Общая трудоемкость:</b>									
Часы	66		66						
Зачетные единицы	2		2						

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия, час	Самостоятельная работа, час
<b>1 курс</b>				
<b>2 семестр</b>				
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
	<b>Итого</b>	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](http://e.lanbooks/element.php?11_id=78084)

5. <https://rmmmedia.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
<b>Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации</b>				
<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.