

Министерство культуры Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки»

Кафедра музыкального театра

Рабочая программа дисциплины

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
53.03.03 Вокальное искусство  
(профиль Академическое пение)

**Квалификация: Концертно-камерный певец. Преподаватель**

Новосибирск 2019

**УТВЕРЖДЕНА**  
на заседании Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Новосибирская  
государственная консерватория  
имени М.И. Глинки»  
«17» июня 2019 г.  
Председатель Ученого совета  
Ж.А. Лавелина

Составлена в соответствии с  
требованиями ФГОС ВО  
для обучающихся по  
направлению подготовки  
53.03.03 Вокальное  
искусство

Автор-составитель: доктор культурологии, профессор В.В. Ромм

Редактор: специалист по учебно-методической работе М.Ю. Смирнова

Рецензенты: Д.А. Суслов, В.А. Кузнецов

## **I. Организационно-методический раздел**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО в области культуры и искусства (М., 2017) к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по направлению подготовки 53.03.03 Вокальное искусство (профиль Академическое пение), с учетом учебного плана НГК этого направления подготовки, Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся НГК.

*Аннотация курса.* Данный курс входит в число дисциплин обязательной части Блока Б.1 «Дисциплины (модули)». На освоение дисциплины отводится 4 ЗЕТ (144 часа), аудиторная работа – 66 часов, самостоятельная работа – 77 часов, контроль – 1 час, время изучения – 1-2 семестры. Предмет реализуется в форме мелкогрупповых занятий.

*Целью курса* является подготовка студентов к работе в качестве артистов музыкального театра, способных на сцене сочетать вокальное мастерство с умением создавать пластические образы в различных музыкальных ритмах. Так же для формирования физической культуры личности, приобретения умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*В задачи* дисциплины входит теоретическое и практическое знакомство студентов с основными направлениями спортивного танца, расширение профессионального кругозора студентов, воспитание чувства стиля путем практического освоения спортивных танцев разных стилей и направлений, путем развития умения владеть своим телом, способности музыкально двигаться на сцене. Этим качествам лучше всего обучает такой вид спорта, как спортивный танец.

*Место курса в профессиональной подготовке выпускника.* Данный курс готовит выпускников-вокалистов к работе в качестве актеров музыкального театра, владеющих всем комплексом танцевально-пластических средств, необходимых для художественно-оправданного и достоверного воплощения конкретного сценического образа. Как следствие, курс теснейшим образом связан с такими дисциплинами профессионального цикла, как «Актерское мастерство», «Сценическая речь», «Класс музыкального театра», «Сценическое движение», «Танец».

*Требования к уровню освоения содержания курса.* В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующей универсальной компетенцией (**УК**):

<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень Физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</li> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> </ul>

*Краткие методические указания.* Занятия по дисциплине проходят в группе и носят практический характер. Это практические занятия, которые строятся на упражнениях, тренирующих отдельные элементы сценического мастерства, на основе танцевальных этюдов, некоторых спортивных танцев.

## **II. Содержание курса**

### **Требования к минимуму содержания по дисциплине (основные дидактические единицы)**

В учебную программу «Физическая культура и спорт» входят два раздела: Спортивно-танцевальный тренаж; Спортивные танцы.

## **ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА**

### **Тема 1. Введение: Оборудование зала, гигиена и безопасность.**

Занятия физкультурой (спортивным танцем) проходят в НГК в спортивном зале. Для занятий физкультурой нужна стандартная раздевалка, раздельная для девушек и юношей. Необходим душ, чтобы мыться после занятий. К сожалению, пока помещение консерватории не позволяет сделать всё.

На некоторых занятиях проводится видеосъемка. Она позволяет лучше контролировать исполнение движений.

Студентам нужно следить за чистотой танцевальной формы, вовремя её простирывать, не одевать чужую форму. Желательно заниматься в носках, чтобы на заносить грязь, приводящую к заражению грибком.

Спортивный танец – предмет травмоопасный. План предполагает одно занятие в неделю. Мышцы человека имеют способность отвечать на комплекс новых непривычных движения болевой реакцией. Такая боль имеет медицинское название – крепатура – синдром отсроченной мышечной боли, возникающей через несколько часов или дней после непривычной или интенсивной физической нагрузки организма.

За неделю мышечный аппарат студента успевает «забыть» информацию и вновь возникает крепатура. Это увеличивает опасность травм. Чтобы избежать такой опасности мы добавляем элементы танцевально-спортивного тренажа ещё раз в неделю, во время проведения уроков танца. Так нагрузка на студентов распределяется более равномерно.

Спортивный зал оборудован небольшим балетным станком. У балетного станка проходит важнейшая часть занятий – спортивно-танцевальный экзерсис. Всего у балетного станка спортивного зала может поместиться 7 студентов. Поэтому полноценно заниматься может группа не более 10 студентов. В тренерской всегда находится аптечка с необходимым набором.

## **Раздел 1. Развитие возможностей связочно-мышечного аппарата студента при выполнении заданий дисциплины «Физическая культура и спорт» (спортивный танец).**

Спортивно-танцевальный тренаж у балетного станка и на середине зала

### **Раздел 2. Спортивный танец.**

Из европейской программы «спортивный танец» разучиваем, венский вальс, танго, медленный фокстрот. Из латиноамериканской: самба, ча-ча-ча.

Кроме этого, в программу включены олимпийские спортивные танцы Рок-н-ролл и танцы группы «Бит».

### **III. Распределение часов курса по темам и видам работ**

№№	Наименование раздела	Общее количество часов	Кол-во часов на аудиторные занятия		Кол-во часов на самостоятельную работу студентов
			лекции	практические	

1.	Спортивно-танцевальный тренаж	18	-	10	8
2.	Медленный фокстрот	18	-	8	10
3.	Танго	18	-	8	10
4.	Ча-ча-ча	18	-	8	10
5.	Венский вальс	18	-	8	10
6.	Самба	18	-	8	10
7.	Бит	18	-	8	10
8.	Рок-н-ролл	17	-	8	9
	Контроль	1	-	-	-
	Итого	<b>144</b>	-	<b>66</b>	<b>77</b>

#### **IV. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

В соответствие с учебным планом НГК по направлению подготовки 53.03.03 Вокальное искусство (профиль Академическое пение) по дисциплине «Физическая культура и спорт» в конце 1, 2-го семестров проводится недифференцированный зачет.

#### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

##### **Рекомендуемая литература**

1. Блок Л.Д. Классический танец история и современность: Сб. ст. – М., 1987.
2. Гозенпуд, Абрам Акимович. Музыкальный театр в России. От истоков до Глинки [Текст]: очерк / А. Гозенпуд. - Л.: Гос. муз. изд-во, 1959.
3. Горюнова, Ирина Эдуардовна. Совместное обучение актеров и режиссеров музыкального театра М-во культуры РФ, Санкт-Петербургская гос. консерватория им. Н. А. Римского-Корсакова. - М., 1993
4. Ромм В.В. Танец и секреты древних цивилизаций. – Новосибирск: Новосиб. гос. консерватория, 2002.
5. Ромм В.В. Сценическое движение в музыкальном театре. – Новосибирск, 2011.
6. Ромм В.В. Введение в танцевально-музыкальную терапию. – Новосибирск, 2012
7. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.

##### **Учебные пособия**

1. Ромм В.В. Техника спортивного танца. Видеопособие.
2. Видео-записи зачётов студентов НГК по дисциплине «Физическая культура и спорт» прошлых лет.
3. Видеозаписи контрольных уроков по Спортивно-танцевальному тренажу студентов НГК.
4. Видеозаписи концертов и спектаклей оперной студии НГК.

## Профессиональные базы данных

1. База данных с коллекцией изданий Новосибирской консерватории в ЭБС «Библиороссика»  
<http://www.bibliorossica.com/publishers.html#/1714/perPage/10/page/1/sort/1000>
2. Комплекс образовательных ресурсов в электронной форме:  
<http://libra.nslinka.ru/marcweb2/Default.asp>
3. Политематическая база данных ЭБС Издательство «Лань» <http://e.lanbook.com/>
4. Международная база данных музыкальных партитур [International Music Score Library Project (IMSLP)] URL: [https://imslp.org/wiki/Main\\_Page](https://imslp.org/wiki/Main_Page)
5. База данных музыкальной библиотеке Stanford University, Digital scores URL: <https://library.stanford.edu/music/digital-scores>

## Информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <https://elibrary.ru>
2. Справочная система электронного каталога библиотеки:  
<http://libra.nslinka.ru/marcweb2/Default.asp>
3. Электронный федеральный портал «Российское образование»  
<http://www.edu.ru/>
4. Единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru/>
5. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru>
6. Электронные информационные ресурсы Российской Национальной библиотеки <http://www.nlr.ru>

## VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### **Методические рекомендации для преподавателя**

Основу курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляют практические занятия. Работа начинается с тренинга. Педагог должен учитывать индивидуальную склонность студента к предмету.

Каждый набор студентов уникален. Поэтому и программа на очередной год должна корректироваться в зависимости от физических данных, состояния здоровья студентов.

Кроме того, корректиды могут быть внесены исходя из национального состава студентов. В Новосибирской консерватории учатся иностранные студенты. Если на одном курсе собирается много студентов-иностранных, то естественно следует больше времени тратить на изучение русского

сценического танца и, соответственно, на прохождение родных студентам национальных танцев.

### **Методические указания для студентов**

Предмет «Физическая культура и спорт» является важнейшим компонентом воспитания актёра музыкального театра. Дисциплина «Физическая культура и спорт» требует настойчивого и регулярного тренинга, и активной самостоятельной работы студентов. Пропуски занятий очень опасны, поскольку наверстать упущенное нельзя, как в теоретических предметах, ударным скоротечным заучиванием. Рывок опасен серьёзными ортопедическими травмами. Мышцы человека имеют способность накапливать постепенно информацию. При остановке в занятиях, накопленные сила и умение теряются. Для возврата формы нужны постепенность и время. Остальные студенты за это время ещё дальше уйдут вперёд.

## **VII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Специальное оборудование:* спортивный зал, оборудованный безопасной системой вентиляции и отопления, специальным покрытием, размеченным для проведения игровых соревнований, кабинет преподавателя, мужская и женская раздевалки, подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, спортивные снаряды, баскетбольные щиты, теннисный стол, вспомогательный спортивный инвентарь (мячи, ракетки, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты, волейбольная и теннисная сетки и т.п.), измерительные приборы, средства до врачебной помощи.

*Лицензионное программное обеспечение:* Электронная библиотечная система «Библиороссика»; Информационная система «Музыкальная культура Сибири»; АИБС «МАРК-SQL» Internet. Лицензионный договор с ЗАО «НПО “ИНФОРМ-СИСТЕМА”» № 010/2011-М от 08.02.2011.