

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

## **Физическое развитие музыканта**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Специальность 53.05.06 Композиция

Форма обучения: Очная

Факультет: Теоретико-композиторский факультет

Кафедра: Кафедра гуманитарных дисциплин

Контроль:

зачет 4,6,8

#### **Распределение часов**

Семестр	3(2.1)	4(2.2)	5(3.1)	6(3.2)	7(4.1)	8(4.2)	Итого
Вид занятий	УП	УП	УП	УП	УП	УП	УП
Контрольные часы		0,5		0,5		0,5	1,5
Контактная работа	34	32	34	32	34	32	198
Сам. работа	20	39,5	20	39,5	20	30,5	169,5
Итого	54	72	54	72	54	63	369

Программу составил(и):  
преподаватель, Демешко А.Г. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):  
к.п.н., профессор, Фенина Н.Г. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования -  
специалитет по специальности 53.05.06 Композиция (приказ Минобрнауки России от  
23.08.2017 г. № 826)

составлена на основании учебного плана:  
Специальность 53.05.06 Композиция  
утвержденного учёным советом вуза от 28.08.2025 протокол № 01.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины – формирование физических качеств, содействие подготовке специалистов. Под этим подразумевается всестороннее физическое развитие и совершенствование индивидуальных личностных качеств, а также воспитание.

В задачи дисциплины входит формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание; привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; поддержание здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, позволяющих сохранить и укрепить физическое здоровье, психическое благополучие; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной основы студента.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.01.02

Физическое развитие представлено в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, личностных качеств.

Музыканты с раннего детского возраста ограничивают двигательную активность. Профессиональная деятельность музыкантов требует большой затраты психофизических и физических сил. Физическое развитие является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического развития и воспитания.

## 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-7.1: Знать: — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

УК-7.2: Уметь: — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

УК-7.3: Владеть: — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах и базируются на использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия складываются из следующих компонентов:

1. Общеукрепляющий профилактический комплекс физических упражнений.
2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки, упражнения для коррекции зрения).
3. Отработка методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Отработка методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

В результате изучения тем №№ 1-9 и практических занятий студент должен:

- знать социально-биологические основы физической культуры и ее роль в регулировке интеллектуальной деятельности;
- уметь выполнять общеукрепляющий комплекс физических упражнений и комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;
- уметь контролировать свое физическое состояние во время физических нагрузок разного типа;
- владеть необходимыми навыками проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

Код	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов
<b>Раздел 1</b>	<b>3 семестр</b>		
1. 1	Самоконтроль на занятиях по физической культуре/Сем/	3	12
1. 2	Самоконтроль на занятиях по физической культуре /СР/	3	10
1. 3	Физическое воспитание в профессиональной подготовке студента-музыканта/Сем/	3	22
1. 4	Физическое воспитание в профессиональной подготовке студента-музыканта /СР/	3	10
<b>Раздел 2</b>	<b>4 семестр</b>		
2. 1	Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата/Сем/	4	14
2. 2	Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата/СР/	4	22
2. 3	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Сем/	4	18
2. 4	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы здоровья/СР/	4	17,5
2. 5	/За/	4	0,5
<b>Раздел 3</b>	<b>5 семестр</b>		
3. 1	Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы/Сем/	5	20

3.2	Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы/СР/	5	12
3.3	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания/Сем/	5	14
3.4	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания/СР/	5	8
<b>Раздел 4</b>	<b>6 семестр</b>		
4.1	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания/Сем/	6	8
4.2	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания/СР/	6	12
4.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями/Сем/	6	16
4.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями/СР/	6	16
4.5	Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности/Сем/	6	8
4.6	Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности /СР/	6	11,5
4.7	/За/	6	0,5
<b>Раздел 5</b>	<b>7 семестр</b>		
5.1	Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности /Сем/	7	16
5.2	Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности /СР/	7	10
5.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов/Сем/	7	18
5.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов/СР/	7	10
<b>Раздел 6</b>	<b>8 семестр</b>		
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов/Сем/	8	18
6.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов/СР/	8	20
6.3	Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств /Сем/	8	14
6.4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста/СР/	8	10,5
6.5	/За/	8	0,5

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

I. Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов

Тесты для оценки физической подготовленности для юношей

1. Прыжок в длину с места(см)-200см
2. Подъем корпуса из исходного положения лежа на спине за 60 секунд (кол-во раз)-25раз
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)-20 раз
4. Прыжки через скакалку юноши (кол-во раз)-90 раз
5. Берпи (кол-во раз за 60 сек.)-10раз
6. Челночный бег 3x10 м.(с)-8.6 сек

7. Наклон из исходного положения стоя на скамье(см)-7 см
8. Планка в упоре на предплечьях (сек)-60 сек

Тесты для оценки физической подготовленности для девушек

1. Прыжок в длину с места(см)-160см
2. Подъем корпуса из исходного положения лежа на спине за 60 секунд (кол-во раз)-20раз
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)-7 раз
4. Прыжки через скакалку юноши (кол-во раз)-85 раз
5. Берпи (кол-во раз за 60 сек.)-8 раз
6. Челночный бег 3x10 м.(с)-9.4 сек
7. Наклон из исходного положения стоя на скамье(см)-9 см
8. Планка в упоре на предплечьях (сек)-60 сек

II. Примерный перечень тем рефератов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Физическое развитие музыканта» для обучающихся, освобожденных от практических занятий.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
5. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
7. Средства и методы воспитания физических качеств.
8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
10. Виды массажа.
11. Влияние физических упражнений на мышцы.
12. Закаливание.
13. Здоровый образ жизни.
14. Развитие физических качеств.

III. Примерное тестовое задание

1. Хорошая реакция сердца на физическую нагрузку при выполнении 20 приседаний за 20 сек. Характеризуется учащением пульса:

- а) менее 25%;
- б) на 25-50%;
- в) на 50-80%;
- г) более 80%.

2. Жизненный индекс – это:

- а) индекс продолжительности жизни;
- б) соотношение пульса и артериального давления;
- в) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- г) отношение ЖЕЛ к обхвату грудной клетки

3. Тесты К. Купера на выносливость в основном характеризуют:

- а) физиологическое состояние организма;
- б) физиологическую «цену» организма при выполнении тестов;
- в) результат в беге;
- г) технику бега.

4. Наиболее объективным методом измерения двигательной активности является:

- а) по затратам времени на определенные виды деятельности (хронометраж);
- б) по количеству произведенных локомоций, шагов (шагометрия);
- в) по затратам энергии;

г) по интенсивности и продолжительности активности.

5. Максимальный сердечный ритм равен:

- а) 220 – возраст;
- б) 200 + возраст;
- в) в зависимости от физической нагрузки;
- г) не более 240.

6. В комплексном контроле за состоянием спортсменов используются\*:

- а) тесты, проводимые в покое;
- б) психологические тесты;
- в) стандартные тесты с выполнением непредельной нагрузки;
- г) тесты, при выполнении которых нужно показать максимум возможный двигательный результат.

7. Для определения уровня развития двигательных качеств человека используют:

- а) индивидуальные спортивные результаты;
- б) разрядные нормативы единой спортивной классификации;
- в) тесты (контрольные упражнения);
- г) индивидуальную реакцию организма на стандартную нагрузку.

8. Индивидуальное здоровье характеризуется\*:

- а) уровнем физического развития;
- б) наследственностью;
- в) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- г) наличием или отсутствием вредных привычек.

9. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

- а) 3-5 часов в неделю с учетом индивидуальных особенностей;
- б) 6-12 часов в неделю с учетом индивидуальных особенностей;
- в) 13-18 часов в неделю с учетом индивидуальных особенностей;
- г) более 18 часов в неделю.

10. Оптимальная продолжительность самостоятельных тренировочных занятий составляет:

- а) 10-20 мин.
- б) 30-40 мин.
- в) 90-120 мин;
- г) 60-90 мин.

## 5.2. Фонд оценочных средств

Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов (тест) / защиты реферата и ответы на вопросы в тестах

I. Критерии оценки выполнения зачетных нормативов:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил поставленные перед ним зачетные нормативы.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не выполнил поставленные перед ним зачетные нормативы.

II. Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он полно раскрыл тему реферата, демонстрируя предусмотренный программой уровень владения предметом; способен давать развёрнутые ответы на вопросы аудитории.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не подготовил реферат; обнаружил

значительные пробелы в знаниях основного программного материала.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля [Электронный ресурс]: учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>
3. Мельникова Ю. А., Спиридонова Л. Б. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. - 68 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687>
4. Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 315 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>
5. Рубанович В. Б., Айзман Р. И., Суботялов М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603>

### Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

1. Электронная библиотечная система «Университетская Библиотека»;
2. АИБС «МАРК-SQL» Internet. Лицензионный договор с ЗАО «НПО «ИНФОРМ-СИСТЕМА»» № 010/2011-М от 08.02.2011.

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

База данных с коллекцией изданий Новосибирской консерватории в ЭБС «Университетская библиотека»	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a>	БД
Информационная система «Музыкальная культура Сибири»	<a href="https://www.media-nsglinka.ru/">https://www.media-nsglinka.ru/</a>	БД
Комплекс образовательных ресурсов в электронной форме	<a href="http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp">http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp</a>	БД
Международная база данных музыкальных партитур [International Music Score Library Project (IMSLP)]	<a href="https://imslp.org/wiki/Main_Page">https://imslp.org/wiki/Main_Page</a>	БД
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	ИСС
Справочная система электронного каталога библиотеки	<a href="http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp">http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp</a>	ИСС

Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>	ИСС
Электронные информационные ресурсы Российской Национальной библиотеки	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>	ИСС
Электронный федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	ИСС

## **7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

Специальное оборудование: спортивный зал, оборудованный безопасной системой вентиляции и отопления, подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, спортивные снаряды, теннисный стол, вспомогательный спортивный инвентарь (мячи, ракетки, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты и т.п.)

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Занятия по физической культуре не являются для музыканта самоцелью. Однако они способны сыграть немаловажную роль в успешной профессиональной деятельности, поскольку воспитывают такие важные в работе качества как выносливость, активность, стрессоустойчивость, а также способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, профилактике профессиональных заболеваний (заболевания позвоночника, заболевания органов зрения). Поэтому, занятия по физической культуре должны стать для студента необходимым компонентом общего физического развития, фактором отвлечения от активной умственной деятельности, способом освоения методик различных упражнений, и спортивных игр.

К занятиям по физической культуре необходимо относиться ответственной. Подбор спортивной одежды должен отличаться демократичностью и функциональностью. Со спортивным инвентарем следует обращаться бережно. Во время занятий спортом нужно постоянно следить и контролировать свое физическое состояние, не следует выполнять упражнение через силу, брать на себя заведомо непосильную нагрузку. В случаях резкого ухудшения самочувствия необходимо прекратить физические упражнения, поставив в известность преподавателя и не отказываться от предлагаемой медицинской помощи.

При длительном перерыве в занятиях по физической культуре стоит вводить малую дозированную нагрузку, постепенно увеличивая интенсивность физических упражнений. При самостоятельных занятиях физической культурой вне урочного времени учитывать методические рекомендации преподавателя на уроках.