МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Центральная музыкальная школа — Академия исполнительского искусства» (ЦМШ — АИИ)**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____В.В. Пясецкий
Приказ 215-од от 28.08.2026 г.

# Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Межфакультетская кафедра общеобразовательных дисциплин**

Учебный план 530501_ОСИ_Виол_25_2.plx
53.05.01 Искусство концертного исполнительства
Концертные струнные инструменты (по видам инструментов: скрипка, альт, виолончель, контрабас, арфа): Контрабас

Квалификация **Концертный исполнитель. Преподаватель**
Форма обучения **очная**
Год поступления **2025**

Часов по учебному плану: 328
в том числе:
аудиторные занятия 180
самостоятельная работа 148

Виды контроля в семестрах:
За 3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недель | 16 3/6 | | 21 3/6 | | 16 3/6 | | 20 | | 16 3/6 | | 20 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 16 | 16 | 20 | 20 | 32 | 32 | 40 | 40 | 32 | 32 | 40 | 40 | 180 | 180 |
| Итого ауд. | 16 | 16 | 20 | 20 | 32 | 32 | 40 | 40 | 32 | 32 | 40 | 40 | 180 | 180 |
| Контактная работа | 16 | 16 | 20 | 20 | 32 | 32 | 40 | 40 | 32 | 32 | 40 | 40 | 180 | 180 |
| Сам. работа | 20 | 20 | 16 | 16 | 4 | 4 | 32 | 32 | 40 | 40 | 36 | 36 | 148 | 148 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 | 72 | 72 | 76 | 76 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

*преподаватель, Такмакова Елена Владимировна*

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО — специалитет по специальности 53.05.01 Искусство концертного исполнительства (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 731)

составлена на основании учебного плана:

53.05.01 Искусство концертного исполнительства Концертные струнные инструменты (по видам инструментов: скрипка, альт, виолончель, контрабас, арфа): Контрабас

утвержденного Учёным советом вуза от 20.04.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 25.06.2026 г. № 5/25-26

Зав. кафедрой Щербакова Т.А.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью физической подготовки студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Формирование у студентов устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности, развитие физических качеств и освоение базовой техники в лёгкой атлетике и настольном теннисе.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладевать системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечивать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретать опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости средствами ОФП
- освоение базовых технических элементов лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания);
- освоение базовой техники настольного тенниса (хват, стойка, подача, приём, топ-спин/блок);
- формирование навыков самоконтроля и планирования индивидуальных тренировок.
- обеспечение безопасной техники выполнения упражнений и соблюдение правил игры

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

| | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |

## 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)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Общая физическая подготовка** | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой, самоконтроль (ЧСС, RPE) /Пр/ | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 1.2 | ОФП: суставная разминка, динамическая растяжка, базовый силовой комплекс. /Пр/ | 1 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 1.3 | ОФП: круговая тренировка (силовая выносливость), восстановление. /Пр/ | 1 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 1.4 | ОФП: функциональные упражнения на координацию, стабилизацию корпуса /Пр/ | 1 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 1.5 | Выполнение освоенных упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Составление индивидуальных планов тренировки в различных видах спорта. /Ср/ | 1 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 2. Настольный теннис** | | | | | |
| 2.1 | Техника безопасности. Правила. Стойка, хват, базовые перемещения. Набивание мяча разными сторонами ракетки. /Пр/ | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 2.2 | 2. Обучение технике подачи, приема шарика, передвижения у стола при игре в защите и нападении. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 2.3 | Обучение основным приемам при игре в защите. Обучение основным приемам игроков при игре в нападении. /Пр/ | 2 | 9 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 3. Легкая атлетика** | | | | | |
| 3.1 | 1.Техника безопасности. Техника бега, СБУ (специальные беговые упражнения).<br>2. Высокий старт. Бег с ускорением.<br>3. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.<br>4. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м<br>5. Техника метания мяча. Метания мяча на дальность.<br>/Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 3.2 | Выполнение освоенных упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Составление индивидуальных планов тренировки в различных видах спорта. /Ср/ | 2 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 4. Общая физическая подготовка** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.1 | Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой. ПНФ растяжка. /Пр/ | 3 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 4.2 | ОФП: Комплекс ОФП. Круговая тренировка /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 4.3 | ОФП: силовые упражнения на верхний плечевой пояс. Силовые упражнения для ног. /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 5. Настольный теннис** | | | | | |
| 5.1 | Техника безопасности. Совершенствование стойки, передвижения, атакующего удара. /Пр/ | 3 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 5.2 | Совершенствование техники игры при игре в защите. /Пр/ | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 5.3 | Блок, начатки топ-спина, простые комбинации. /Пр/ | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 5.4 | Подводящие упражнения для совершенствования игры в нападении и защите. /Пр/ | 3 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 6. Легкая атлетика** | | | | | |
| 6.1 | Техника безопасности. Специальные беговые упражнения /Пр/ | 3 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 6.2 | Техника эстафетного бега. Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 3 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 6.3 | Бег на средние дистанции 800м.<br><br>Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.<br><br>Равномерный бег 1000-1200 м. /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 6.4 | Выполнение освоенных упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Составление индивидуальных планов тренировки в различных видах спорта. /Ср/ | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 7. Общая физическая подготовка.** | | | | | |
| 7.1 | Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой /Пр/ | 4 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 7.2 | ОФП: суставная разминка, динамическая растяжка, базовый силовой комплекс.<br>ОФП: круговая тренировка (силовая выносливость), восстановление.<br>ОФП: функциональные упражнения на координацию, стабилизацию корпуса.<br>/Пр/ | 4 | 15 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 8. Настольный теннис** | | | | | |
| 8.1 | Техника безопасности /Пр/ | 4 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8.2 | Основные положения теннисиста, игра в ближней и дальних зонах, вращение мяча.<br>Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.<br>/Пр/ | 4 | 7 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 8.3 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные.<br>Подача накатом, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением).<br>Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.<br>/Пр/ | 4 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 9. Легкая атлетика** | | | | | |
| 9.1 | Техника безопасности. Техника бега, СБУ (специальные беговые упражнения). /Пр/ | 4 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 9.2 | Скоростная выносливость, интервальные отрезки.<br>Техника безопасности во время прыжков, метания<br>Прыжки. Метания.<br>/Пр/ | 4 | 7 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 9.3 | Выполнение освоенных упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Составление индивидуальных планов тренировки в различных видах спорта. /Ср/ | 4 | 32 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 10. Общая физическая подготовка.** | | | | | |
| 10.1 | Техника безопасности во время занятий ОФП. ПНФ растяжка /Пр/ | 5 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 10.2 | Комплекс ОФП.<br>Круговая тренировка.<br>Силовые упражнения. /Пр/ | 5 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 11. Настольный теннис** | | | | | |
| 11.1 | Техника безопасности. Тактика одиночных игр. /Пр/ | 5 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 11.2 | Основные тактические комбинации при своей подаче: короткая подача, длинная подача.<br>Основные тактические комбинации при подаче соперника: при длинной подаче-накат по прямой; при короткой подаче-несильный кистевой накат в середину стола.<br>/Пр/ | 5 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 11.3 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.<br>Упражнения с мячом и ракеткой.<br>Вращения мяча в разных направлениях.<br>Передвижения у стола.<br>/Пр/ | 5 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11.4 | Самостоятельная работа. /Ср/ | 5 | 40 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 12. Легкая атлетика** | | | | | |
| 12.1 | Техника безопасности. Техника бега, СБУ (специальные беговые упражнения). /Пр/ | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 12.2 | Техника эстафетного бега. Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 12.3 | Бег на средние дистанции 800м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Бег на средние дистанции 800м. /Пр/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 12.4 | Выполнение освоенных упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Составление индивидуальных планов тренировки в различных видах спорта. /Ср/ | 6 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 13. Общая физическая подготовка** | | | | | |
| 13.1 | Техника безопасности во время занятий ОФП. ПНФ растяжка /Пр/ | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 13.2 | ОФП: суставная разминка, динамическая растяжка, базовый силовой комплекс. /Пр/ | 6 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 13.3 | ОФП: круговая тренировка (силовая выносливость), восстановление. /Пр/ | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 13.4 | ОФП: функциональные упражнения на координацию, стабилизацию корпуса /Пр/ | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 13.5 | Выполнение освоенных упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Составление индивидуальных планов тренировки в различных видах спорта. /Ср/ | 6 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| | **Раздел 14. Настольный теннис** | | | | | |
| 14.1 | Техника безопасности /Пр/ | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 14.2 | Игровые комбинации /Пр/ | 6 | 7 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 14.3 | Повторение: прием, подача, атакующий удар /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 14.4 | Совершенствование техники приема, подачи, атакующего удара /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |
| 14.5 | Самостоятельная работа /Ср/ | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л2.1 Л2.2 | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Представлен отдельными документами.**

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Квак | Физическая подготовка | Москва: Библиотечка "Военные знания", 2015 |
| Л2.2 | Коняева | Формирование культуры здоровьесбережения в системе физического воспитания студентов музыкальных вузов: Монография | Саратов: Саратовская государственная консерватория им. Л.В. Собинова, 2020 |

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

| | |
|---|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows, Linux |
| 6.3.1.2 | Яндекс.Браузер |
| 6.3.1.3 | LibreOffice |
| 6.3.1.4 | 7-zip |

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| | |
|---|---|
| 6.3.2.1 | ЭБС издательства «Лань» |

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

| | |
|---|---|
| | Реализация учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» требует наличия учебного кабинета физкультуры. |
| | Оборудование учебного кабинета: |
| | Шведская стенка (вертикальная) — 3 шт. |
| | 8 футбольных мячей |
| | 1 гимнастическая скамья большая |
| | 2 гимнастические скамьи маленькие |
| | 4 гимнастических мата |
| | 4 волейбольных мяча |
| | 4 сувенирных футбольных мяча |
| | 6 ракеток для бадминтона |
| | 1 навесная перекладина съемная |
| | 2 перекладины 2 баскетбольных кольца |
| | 1 волейбольная сетка |
| | 1 гимнастический мяч |
| | 4 баскетбольных мяча |
| | 1 стол для настольного тенниса |
| | 3 сетки для настольного тенниса |
| | 8 ракеток для настольного тенниса |
| | 2 баскетбольных щита |
| | 10 палок гимнастических |
| | 5 скакалок |