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.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Межфакультетская кафедра общеобразовательных дисциплин**

Учебный план 530501_ОСИ_Виол_24_3.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 **2024**

Часов по учебному плану: 396 ЗЕ: 11
в том числе:
аудиторные занятия 216
самостоятельная работа 180

Виды контроля в семестрах:
За 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		20		16 3/6		20		16 3/6		20			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	40	40	32	32	40	40	32	32	40	40	216	216
Итого ауд.	32	32	40	40	32	32	40	40	32	32	40	40	216	216
Контактная работа	32	32	40	40	32	32	40	40	32	32	40	40	216	216
Сам. работа	40	40	32	32	4	4	32	32	40	40	32	32	180	180
Итого	72	72	72	72	36	36	72	72	72	72	72	72	396	396

Программу составил(и):

Преподаватель, Орлов В.А.

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.

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.

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. /Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.2	Сгибание-разгибание туловища из положения сед, руки за головой. Сгибание-разгибание рук в упоре,	1	31	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	Общая физическая подготовка.

	стоя на коленях (девушки) Подтягивания в висе. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Общеразвивающие упражнения со скакалкой Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подтягивания в висе. Подвижные игры Эстафеты с в/б и б/б мячами. /Пр/					Комплексы общеразвивающих упражнений в движении, на месте, в парах на месте (в движении), общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки, общеразвивающие упражнения со скакалкой. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Совершенствование техники приседаний на двух ногах. Обучение технике выполнения упражнения сгибание-разгибание туловища из положения сед, руки за головой, ноги закреплены. Совершенствование техники выполнения упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (юноши). Обучение технике выполнения упражнения сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях (девушки). Подвижные игры и эстафеты с в/б и б/б мячами. Подвижные

						игры: «День и ночь», «Капитаны», «Пятнашки маршем»
1.3	Самостоятельная работа обучающихся /Ср/	1	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	Выполнение освоенных в классе упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов
	Раздел 2. Настольный теннис					
2.1	Техника безопасности /Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.2	Способы держания ракетки. Набивание мяча на ракетке (одной стороной, двумя сторонами ракетки поочередно, на постоянную и на разную высоту). Стойки и перемещения в них. Плоский удар (откидка) Подача Приёмы, не придающим мячу вращение. Приёмы, придающим мячу верхнее вращение. Приёмы, придающим мячу нижнее вращение /Пр/	2	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	Обучение стойкам и перемещениям в них. Обучение способам держания ракетки. Обучение техническим приёмам, не придающим мячу вращение. Обучение техническим приёмам, придающим

						мячу верхнее вращение. Обучение техническим приёмам, придающим мячу нижнее вращение.
	Раздел 3. Бадминтон					
3.1	Техника безопасности /Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.2	Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Удары справа и слева: плоские; плоско-далёкие. Удары высоко-далёкие. Удары укороченные; короткие удары у сетки. Удары сверху и снизу.Финты. /Пр/	2	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	Обучение стойке бадминтониста. Обучение финтам. Обучение ударам справа и слева: плоские; плоско-далёкие; высоко-далёкие; укороченные; короткие удары у сетки. Обучение ударам сверху и снизу.
3.3	Самостоятельная работа обучающихся /Ср/	2	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	Выполнение освоенных в классе упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под¬вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных

						игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов
	Раздел 4. Общая физическая подготовка					
4.1	Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой. /Пр/	3	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.2	Сгибание-разгибание туловища из положения сед, руки за головой. Сгибание-разгибание рук в упоре, стоя на коленях (девушки) Подтягивания в висе. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Общеразвивающие упражнения со скакалкой Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подтягивания в висе. Подвижные игры Эстафеты с в/б и б/б мячами. /Пр/	3	31	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.3	Самостоятельная работа /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 5. Настольный теннис					
5.1	Техника безопасности /Пр/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
5.2	Способы держания ракетки. Набивание мяча на ракетке (одной стороной, двумя сторонами ракетки поочередно, на постоянную и на разную высоту). Стойки и перемещения в них. Плоский удар (откидка) Подача Приёмы, не придающим мячу вращение. Приёмы, придающим мячу верхнее вращение. Приёмы, придающим мячу нижнее вращение /Пр/	4	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 6. Бадминтон					
6.1	Техника безопасности /Пр/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.2	Основные стойки и перемещения в них.	4	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1	

	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Удары справа и слева: плоские; плоско-далёкие. Удары высоко-далёкие. Удары укороченные; короткие удары у сетки. Удары сверху и снизу.Финты. /Пр/				Л2.2	
6.3	Самостоятельная работа /Ср/	4	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 7. Общая физическая подготовка					
7.1	Техника безопасности /Пр/	5	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
7.2	Сгибание-разгибание туловища из положения сед, руки за головой. Сгибание-разгибание рук в упоре, стоя на коленях (девушки) Подтягивания в висе. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Общеразвивающие упражнения со скакалкой Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подтягивания в висе. Подвижные игры Эстафеты с в/б и б/б мячами. /Пр/	5	31	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
7.3	Самостоятельная работа обучающихся /Ср/	5	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 8. Настольный теннис					
8.1	Техника безопасности /Пр/	6	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.2	Способы держания ракетки. Набивание мяча на ракетке (одной стороной, двумя сторонами ракетки поочередно, на постоянную и на разную высоту). Стойки и перемещения в них. Плоский удар (откидка) Подача Приёмы, не придающим мячу вращение. Приёмы, придающим мячу верхнее вращение. Приёмы, придающим мячу нижнее	6	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	

	вращение /Пр/					
	Раздел 9. Бадминтон					
9.1	Техника безопасности /Пр/	6	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.2	Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Удары справа и слева: плоские; плоско-далёкие. Удары высоко-далёкие. Удары укороченные; короткие удары у сетки. Удары сверху и снизу.Финты. /Пр/	6	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.3	Самостоятельная работа обучающихся /Ср/	6	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельными документами.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Галичев	Здоровье и физическая культура музыканта	Ростов-на-Дону: Издательство РГК им. С.В. Рахманинова, 2021
Л1.2	П.Абрахамс	Анатомия человека. Тело. Как это работает.	Москва: Издательство АСТ, 2022
Л1.3	Лукьяненко, Лукьяненко	Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: Учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024

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	Яндекс.Браузер
6.3.1.2	7-zip
6.3.1.3	Microsoft Windows, Linux

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

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

Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь 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, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования средств и методов, достижение установленного уровня физической подготовленности.

Практические занятия организовывают в виде единого цикла учебно-методических и учебно-исследовательских работ, который включает физическую, физиологическую и психофизиологическую характеристику организма в покое и при нагрузках различной мощности и характера, что дает возможность на основе полученных результатов провести их обсуждение в форме учебно-исследовательских конференций. Подобная организация занятий преследует цель дать студентам не только знания теоретических основ по изучаемым разделам, но и навыки самостоятельных исследований, регистрации различных физических, физиологических и психофизиологических показателей, умение анализировать литературу, обрабатывать и обсуждать полученные материалы, увязывать их с практическими вопросами жизнедеятельности и профессиональной активности.

Формами методико-практической подготовки являются: ролевые, имитационные, проблемные ситуации, социально-психологический тренинг, тематические занятия для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.