

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Центральная музыкальная школа –  
Академия исполнительского искусства»**  
(ЦМШ – Академия исполнительского искусства)

*Межфакультетская кафедра общеобразовательных дисциплин*

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Ректор ЦМШ-АИИ



/В.В. Пясецкий/

приказ № 228-од от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Экспериментальная образовательная программа  
профессионального образования  
«Исполнительское искусство»

Специальность:

53.05.01 Искусство концертного исполнительства

Специализация

Фортепиано

Концертные струнные инструменты

Концертные духовые и ударные инструменты

Высшее образование

(специалитет)

Год поступления - 2025

Москва, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основании требований ФГОС ВО по специальности **53.05.01 Искусство концертного исполнительства** (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2017 г. № 731.

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Центральная музыкальная школа – Академия исполнительского искусства»

Разработчик: Орлов Владислав Анатольевич, преподаватель межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин 28 августа 2025 года Протокол №1/25-26

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
Цели и задачи освоения дисциплины:.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины.....	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	7
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	8
8. Фонд оценочных средств.....	8
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	11
6. Методические рекомендации .....	11
6.1. Методические рекомендации преподавателям.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	12
6.2. Методические указания студентам по организации .....	12
самостоятельной работы.....	12

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели и задачи освоения дисциплины:

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 в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит Блок 1. Обязательная часть. Б1. О.09

## 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. Споеобен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li><li>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li><li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li></ul>
	<i>Уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>— организовывать режим времени, приводящий к</li></ul>

	<p>здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li> <li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</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> <li>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Дисциплина «Физическая культура и спорт» осваивается на 1 курсе.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры (1 курс)	
		1-й	2-й
<b>Контактная аудиторная работа</b>	16	16	20
Лекции	8	8	10
Практические занятия	8	8	10
<b>Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа</b>	36	20	16
Вид промежуточной аттестации	Зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость: Часы	72	36	36
Зачетные единицы	2	1	1

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	<b>1 курс</b>	<b>36</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>8</b>
<b>Лекции</b>	Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой.	<b>4</b>
<b>Практические занятия</b>	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.	<b>4</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>
<b>Лекции</b>	Техника безопасности.	<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>	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) Поддача Приёмы, не придающим мячу вращение. Приёмы, придающим мячу верхнее вращение. Приёмы, придающим мячу нижнее вращение.	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>24</b>
<b>Лекции</b>	Техника безопасности.	<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>	Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Поддача 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.	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа (за год)</b>	По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.	<b>36</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>

## 5.2. Содержание курса

№ п/п	Практические разделы
1	<b>Общая физическая подготовка.</b> 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»
4	<b>Настольный теннис.</b> Обучение стойкам и перемещениям в них. Обученные способам держания ракетки. Обученные техническим приёмам, не придающим мячу вращения. Обученные техническим приёмам, придающим мячу верхнее вращение. Обученные техническим приёмам, придающим мячу нижнее вращение.
5	<b>Бадминтон.</b> Обученные стойке бадминтониста. Обученные финтам. Обученные ударам справа и слева: плоские; плоско-далёкие; высоко-далёкие; укороченные; короткие удары у сетки. Обученные ударам сверху и снизу.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Список литературы

#### Основная литература:

1. Анатомия человека. Тело. Как это работает/Под ред. П.Абрахамса. - Москва: Издательство АСТ, 2022.
2. Галичев М. Здоровье и физическая культура музыканта. - 4-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: Издательство РГК им. С.В. Рахманинова, 2021.
3. Лукьяненко В. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: Учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2024.

#### Дополнительная литература:

4. Квак, Андрей Алексеевич. Физическая подготовка. - Москва: Библиотечка "Военные знания", 2015.
5. Копяева М. Формирование культуры здоровьесбережения в системе физического воспитания студентов музыкальных вузов: Монография. - Саратов: Саратовская государственная консерватория им. Л.В. Собинова, 2020.

### 6.2 Интернет-ресурсы

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

№ п/п	Применение	Программное обеспечение
1	Операционные системы	Microsoft Windows
2	Интернет браузеры	Yandex Browser
3	Офисные пакеты	Microsoft Office, LibreOffice
4	Архиваторы	7-zip
5	Просмотр и редактирование графических файлов	FastStone Image Viewer
6	Работа с PDF файлами	Sumatra PDF, PDF24 Creator
7	Набор аудио-видеокодексов	K-Lite Codec Pack
8	Нотный редактор	MuseScore

Современные профессиональные базы данных:

Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>

Электронно-библиотечная система Центральной музыкальной школы – Академии исполнительского искусства <https://lk.cms.informsystema.ru/>

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com/>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» требует наличия учебного кабинета физкультуры.

### Оборудование учебного кабинета:

Шведская стенка (вертикальная) — 3 шт.	2 баскетбольных кольца
8 футбольных мячей	1 волейбольная сетка
1 гимнастическая скамья большая	1 гимнастический мяч
2 гимнастические скамьи малые	4 баскетбольных мяча
4 гимнастических мата	1 стол для настольного тенниса
4 волейбольных мяча	3 сетки для настольного тенниса
4 сувенирных футбольных мяча	8 ракеток для настольного тенниса
6 ракеток для бадминтона	2 баскетбольных щита
1 навесная перекладина съемная	10 палок гимнастических
2 перекладины	5 скакалок

## 8. Фонд оценочных средств

Контроль над работой обучающихся осуществляется в форме зачета.

Зачет проводится в 6 семестре.

Процедура экзаменов и зачетов регламентируется Положением о порядке проведения промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Центральной музыкальной школе – Академии исполнительского искусства.

### 8.1. Шкала оценивания освоение дисциплины студентами

Оценки	Показатели освоения
<b>Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками</b>	
Отлично	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко
Хорошо	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
Удовлетворительно	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
Неудовлетворительно	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, печатко
<b>Критерии оценивания знаний учащихся, которые находятся на свободном посещении или освобождении по состоянию здоровья от предмета «Физическая культура»</b>	
Отлично	Оценка «Отлично» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности
Хорошо	Оценка «Хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Удовлетворительно	Оценку «Удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
Неудовлетворительно	Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за непонимание и незнание материала программы

### 8.2. Контрольные материалы

**8.3.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:**

- сгибание-разгибание рук;
- сгибание-разгибание туловища из и.п. – сед ноги согнуты, руки за головой;
- подтягивание (дсвушки из виса лежа на низкой перекладине 90 см)
- прыжок в длину с места

### 8.3.2. Оценочные средства

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в конце 3 курса сдают зачёт по физической культуре. Условием допуска к зачётным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. В конце 3 курса студенты выполняют не более 3 тестов: 1) сгибание-разгибание рук (девушки – 18, юноши – 45); 2) сгибание-разгибание туловища из и.п. – сед ноги согнуты, руки за головой (девушки – 45, юноши – 50); 3) подтягивание (девушки из виса лежа на низкой перекладине 90 см - 19, юноши – 16); 4) прыжок в длину с места (девушки - 198 , юноши - 244). Студенты специального отделения проводят методическое занятие по комплексам дыхательной гимнастики. В тех случаях, когда ученик получает за выполнения упражнения или сдачу норматива оценку 2 балла (неудовлетворительно), он отправляется на передачу данного упражнения или норматива.

## 6. Методические рекомендации

### 6.1. Методические рекомендации преподавателям

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 организуются 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.

## 6.2. Методические указания студентам по организации самостоятельной работы

Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
межфакультетской кафедры  
общеобразовательных дисциплин  
от 28 августа 2025 г.  
№ 1/25-26

Зав. кафедрой  /Т.А. Щербакова/

СОГЛАСОВАНО:

Зав. методическим кабинетом

 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

 /Е.Ю. Щедрина/