

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*



**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 - 2024

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»

Разработчики: преподаватели межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Цели и задачи освоения дисциплины.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы: .....</b>	<b>4</b>
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины.....	6
5.1. Тематический план.....	6
5.2. Содержание курса.....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	9
6.1. Список литературы.....	9
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	10
8. Фонд оценочных средств.....	10
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....</b>	<b>13</b>
<b>6. Методические рекомендации .....</b>	<b>13</b>
<b>6.1. Методические рекомендации преподавателям.....</b>	<b>13</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....</b>	<b>14</b>
<b>6.2. Методические указания студентам по организации самостоятельной работы.....</b>	<b>14</b>

## 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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>Знать:</i></p> <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> <p><i>Уметь:</i></p> <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 11 зачетных единиц, 396 академических часов. Дисциплина «Физическая культура и спорт» осваивается на 1-3 курсах.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
<b>Контактная аудиторная работа</b>	216	32	40	32	40	32	40
Практические занятия	216	32	40	32	40	32	40
<b>Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа</b>	180	40	32	4	32	40	32
Вид промежуточной аттестации							Зачет
Общая трудоемкость: Часы	396	72	72	36	72	72	72
Зачетные единицы	11	2	2	1	2	2	2

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения*
	<b>1 курс</b>		
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>42</b>	
Раздел 1.	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой.	1	1
	2. Сгибание-разгибание туловища из положения сед, руки за головой.	3	1, 2
	3. Сгибание-разгибание рук в упоре, стоя на коленях (девочки)	2	1, 2
	4. Подтягивания в висе.	3	1, 2
	5. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	3	1, 2
	6. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	3	1, 2
	7. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	3	1, 2
	8. Бег на короткие дистанции до 60 м.	3	1, 2
	9. Бег на короткие дистанции до 100 м.	3	1, 2
	10. Эстафетный бег.	3	1, 2
	11. Оздоровительный бег.	3	1, 2
	12. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	3	1, 2
	13. Подтягивания в висе.	3	1, 2
	14. Подвижные игры	3	1, 2
	15. Эстафеты с в/б и б/б мячами.	3	1, 2
	<b>Настольный теннис</b>	<b>15</b>	
Раздел 2.	1. Техника безопасности.	1	1, 2, 3
	2. Способы держания ракетки.	1	1, 2
	3.Набивание мяча на ракетке (одной стороной, двумя сторонами ракетки поочередно, на постоянную и на разную высоту).	1	1, 2
	3. Стойки и перемещения в них.	2	1, 2
	4. Плоский удар (откидка)	2	1, 2
	5. Подача	2	1, 2
	7. Приёмы, не придающим мячу вращение.	2	1, 2
	8. Приёмы, придающим мячу верхнее вращение.	2	1, 2
	9. Приёмы, придающим мячу нижнее вращение	2	1, 2
	<b>Бадминтон</b>	<b>15</b>	
Раздел 3.	1.Техника безопасности	1	1, 2
	2.Основные стойки и перемещения в них.	1	1, 2
	3. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	1, 2
	4. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	2	1, 2
	5. Удары справа и слева: плоские; плоско-далёкие.	2	1, 2
	6. Удары высоко-далёкие.	2	1, 2
	7. Удары укороченные; короткие удары у сетки.	2	1, 2
	8.Удары сверху и снизу.	2	1, 2
	9.Финты.	2	1, 2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 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	72	
	<b>Всего:</b>	<b>72 ч. (ауд.)</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	72 ч. (самост.) Объем часов	Уровень освоения*
<b>2 курс</b>			
Раздел 1.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>42</b>	
	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой.	1	1
	2. Сгибание-разгибание туловища из положения сед, руки за головой.	3	1, 2
	3. Сгибание-разгибание рук в упоре, стоя на коленях (девушки)	2	1, 2
	4. Подтягивания в висе.	3	1, 2
	5. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	3	1, 2
	6. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	3	1, 2
	7. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	3	1, 2
	8. Бег на короткие дистанции до 60 м.	3	1, 2
	9. Бег на короткие дистанции до 100 м.	3	1, 2
	10. Эстафетный бег.	3	1, 2
	11. Оздоровительный бег.	3	1, 2
	12. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	3	1, 2
	13. Подтягивания в висе.	3	1, 2
	14. Подвижные игры	3	1, 2
	15. Эстафеты с в/б и б/б мячами.	3	1, 2
Раздел 2.	<b>Настольный теннис</b>	<b>15</b>	
	1. Техника безопасности.	1	1, 2, 3
	2. Способы держания ракетки.	1	1, 2
	3.Набивание мяча на ракетке (одной стороной, двумя сторонами ракетки поочередно, на постоянную и на разную высоту).	1	1, 2
	4. Стойки и перемещения в них.	2	1, 2
	5. Плоский удар (откидка)	2	1, 2
	6. Подача	2	1, 2
	7. Приёмы, не придающим мячу вращение.	2	1, 2
	8. Приёмы, придающим мячу верхнее вращение.	2	1, 2
9. Приёмы, придающим мячу нижнее вращение	2	1, 2	
Раздел 3.	<b>Бадминтон</b>	<b>15</b>	
	1.Техника безопасности	1	1, 2
	2.Основные стойки и перемещения в них.	1	1, 2
	3. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	1, 2
	4. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	2	1, 2
	5.Удары справа и слева: плоские; плоско-далёкие.	2	1, 2
	6. Удары высоко-далёкие.	2	1, 2
	7. Удары укороченные; короткие удары у сетки.	2	1, 2
	8.Удары сверху и снизу.	2	1, 2
9.Финты.	2	1, 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	<b>36</b>	
	Всего:	72 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения*

		<b>3 курс</b>	
		<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>42</b>
<b>Раздел 1.</b>	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой.	1	1
	2. Сгибание-разгибание туловища из положения сед, руки за головой.	3	1, 2
	3. Сгибание-разгибание рук в упоре, стоя на коленях (девушки)	2	1, 2
	4. Подтягивания в висе.	3	1, 2
	5. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	3	1, 2
	6. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	3	1, 2
	7. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	3	1, 2
	8. Бег на короткие дистанции до 60 м.	3	1, 2
	9. Бег на короткие дистанции до 100 м.	3	1, 2
	10. Эстафетный бег.	3	1, 2
	11. Оздоровительный бег.	3	1, 2
	12. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	3	1, 2
	13. Подтягивания в висе.	3	1, 2
	14. Подвижные игры	3	1, 2
	15. Эстафеты с в/б и б/б мячами.	3	1, 2
		<b>Настольный теннис</b>	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b>	1. Техника безопасности.	1	1, 2, 3
	2. Способы держания ракетки.	1	1, 2
	3.Набивание мяча на ракетке (одной стороной, двумя сторонами ракетки поочередно, на постоянную и на разную высоту).	1	1, 2
	4. Стойки и перемещения в них.	1	1, 2
	5. Плоский удар (откидка)	2	1, 2
	6. Подача	2	1, 2
	7. Приёмы, не придающим мячу вращение.	2	1, 2
	8. Приёмы, придающим мячу верхнее вращение.	2	1, 2
	9. Приёмы, придающим мячу нижнее вращение	2	1, 2
		<b>Бадминтон</b>	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b>	1.Техника безопасности	1	1, 2
	2.Основные стойки и перемещения в них.	1	1, 2
	3. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	1, 2
	4. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1, 2
	5.Удары справа и слева: плоские; плоско-далёкие.	2	1, 2
	6. Удары высоко-далёкие.	2	1, 2
	7. Удары укороченные; короткие удары у сетки.	2	1, 2
	8.Удары сверху и снизу.	2	1, 2
	9.Финты.	2	1, 2
<b>Раздел 4.</b>	Спортивные игры	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	<b>72</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>72 ч. (аул.) 72 ч. (самост.)</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. 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.
5	<b>Бадминтон.</b> 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.

## 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. Галнчев М. Здоровье и физическая культура музыканта. - 4-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: Издательство РГК им. С.В. Рахманинова, 2021.
3. Лукьянско 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. Коняева 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-видеокодеков	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 «ЛАНБ» <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 маленькие	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

<b>Оценки</b>	<b>Показатели освоения</b>
<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, нечетко
<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 (девушки 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 пересдачу 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 организуют 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/