

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
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

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: Такмакова Елена Владимировна, 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.....	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:.....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины.....	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	10
7. Материально-техническое обеспеченис дисциплины.....	11
8. Фонд оценочных средств.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	14
9. Методические рекомендации.....	14
9.1. Методические рекомендации преподавателям.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	19
9.2. Методические указания студентам по организации самостоятельной работы.....	19

Цели и задачи освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту» реализуется в вариативной части учебного плана и направлена на формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой, укрепление здоровья, развитие физических качеств, а также на освоение базовых двигательных навыков в избранных видах спорта. Структура дисциплины предусматривает три модуля: Общая физическая подготовка (ОФП), лёгкая атлетика и настольный теннис. Содержание и формы организации занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям и принципам безопасной образовательной среды.

Актуальность дисциплины обусловлена необходимостью формирования у студентов компетенций, связанных с ведением здорового образа жизни, управлением собственным физическим состоянием, развитием стрессоустойчивости и работоспособности. Занятия ориентированы на практические навыки с элементами теоретической подготовки, направленной на понимание техники, правил, методики и самоконтроля.

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. 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;
- овладеть 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

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в вариативную часть учебного плана и способствует достижению планируемых результатов по формированию универсальных компетенций, связанных с сохранением здоровья, развитием личной эффективности, командным взаимодействием и дисциплиной.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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;
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 само страховки;
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 1 зачетная единица, 36 академических часа. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осваивается на 1 курсе.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры (1 курс)		Семестры (2 курс)		Семестры (3 курс)	
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Практические занятия	180	16	20	32	40	32	40
Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа	148	20	16	4	32	40	36
Вид промежуточной аттестации	Зачет	нет	нет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость: Часы	328	36	36	36	72	72	76

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1 курс		
1 семестр		
Раздел 1.	Общая физическая подготовка.	16
Практические занятия	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой, самоконтроль (ЧСС, RPE).	1
	2. ОФП: суставная разминка, динамическая растяжка, базовый силовой комплекс.	5
	3. ОФП: круговая тренировка (силовая выносливость), восстановление.	5
	4. ОФП: функциональные упражнения на	5

	координацию, стабилизацию корпуса.	
Самостоятельная работа	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.	20
	Всего:	16 ч. (ауд.) 20 ч. (самост.)
2 семестр		
Раздел 2.	Настольный теннис	12
Практические занятия	1. Техника безопасности. Правила. Стойка, хват, базовые перемещения. Набивание мяча разными сторонами ракетки.	1
	2. Обучение технике подачи, приема шарика, передвижения у стола при игре в защите и нападении.	2
	3. Обучение тактике игроков при игре в защите. Обучение тактике игроков при игре в нападении.	3
	4. Повторение тактики игры в нападении. Повторение тактики, при игре в защите.	3
	5. Обучение основным приемам при игре в защите. Обучение основным приемам игроков при игре в нападении.	3
Раздел 3.	Легкая атлетика	8
Практические занятия	1. Техника безопасности. Техника бега, СБУ (специальные беговые упражнения).	1
	2. Высокий старт. Бег с ускорением.	2
	3. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1
	4. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2
	5. Техника метания мяча. Метания мяча на дальность.	2
Самостоятельная работа	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.	16
	Всего:	20ч. (ауд.) 16ч. (самост.)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
2 курс		
3 семестр		
Раздел 1.	Общая физическая подготовка.	11
Практические занятия	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой. ПНФ растяжка.	1
	2. ОФП: Комплекс ОФП.	2
	3. ОФП: Круговая тренировка.	2
	4. ОФП: Силовые упражнения на верхний плечевой пояс.	3
	5. ОФП: Силовые упражнения для ног.	3
Раздел 2.	Настольный теннис	11
Практические занятия	1. Техника безопасности. Совершенствование стойки, передвижения, атакующего удара.	1
	2. Совершенствование техники игры при игре в защите.	2
	3. Блок, начатки топ-спина, простые комбинации.	2
	4. Повторение подводящих упражнений для обучения подкрутки, подрезки, атакующего удара.	2
	5. Совершенствование подводящих упражнений для обучения подкрутки, подрезки, атакующего удара.	2

	6. Подводящие упражнения для совершенствования игры в нападении и защите.	2
Раздел 3.	Легкая атлетика	10
Практические занятия	1. Техника безопасности. Специальные беговые упражнения.	1
	2. Техника эстафетного бега. Техника спортивной ходьбы.	1
	3. Бег на средние дистанции 800м.	2
	4. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	2
	5. Повторный бег 2x60 м.	2
	6. Равномерный бег 1000-1200 м.	2
Самостоятельная работа	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.	4
	Всего:	32ч. (ауд.) 4ч. (самост.)
4 семестр		
Раздел 1.	Общая физическая подготовка.	14
Практические занятия	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой	1
	2. ОФП: суставная разминка, динамическая растяжка, базовый силовой комплекс.	5
	3. ОФП: круговая тренировка (силовая выносливость), восстановление.	4
	4. ОФП: функциональные упражнения на координацию, стабилизацию корпуса.	4
Раздел 2.	Настольный теннис	13
Практические занятия	1. Техника безопасности.	1
	2. Основные положения теннисиста, игра в ближней и дальних зонах, вращение мяча.	2
	3. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2
	4. подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.	3
	5. подача накатом, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением).	3
	6. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	2
Раздел 3.	Легкая атлетика	13
Практические занятия	1. Техника безопасности. Техника бега, СБУ (специальные беговые упражнения).	1
	2. Скоростная выносливость, интервальные отрезки.	3
	3. Техника безопасности во время прыжков, метания	1
	4. Прыжки. Метания.	3
Самостоятельная работа	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.	32
	Всего:	40ч. (ауд.) 32ч. (самост.)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
3 курс		
5 семестр		
Раздел 1.	Общая физическая подготовка.	11
Практические занятия	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой. ПНФ растяжка.	1
	2. ОФП: Комплекс ОФП.	2
	3. ОФП: Круговая тренировка.	2
	4. ОФП: Силовые упражнения на верхний плечевой	3

	пояс.	
	5. ОФП: Силовые упражнения для ног.	3
Раздел 2.	Настольный теннис	10
Практические занятия	1. Техника безопасности. Тактика одиночных игр.	1
	2. Основные тактические комбинации при своей подаче: короткая подача, длинная подача.	2
	3. Основные тактические комбинации при подаче соперника: при длинной подаче-накат по прямой; при короткой подаче-несильный кистевой накат в середину стола.	2
	4. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2
	5. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращения мяча в разных направлениях.	2
	6. Передвижения у стола.	2
Раздел 3.	Легкая атлетика	11
Практические занятия	1. Техника безопасности. Специальные беговые упражнения.	1
	2. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м	1
	3. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2
	4. Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	2
	5. Бег на средние дистанции 500-800м.	2
	6. Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты.	2
Самостоятельная работа	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.	40
	Всего:	32ч. (ауд.) 40ч. (самост.)
6 семестр		
Раздел 1.	Общая физическая подготовка.	14
Практические занятия	1. Техника безопасности во время занятий общей физической подготовкой	1
	2. ОФП: суставная разминка, динамическая растяжка, базовый силовой комплекс.	5
	3. ОФП: круговая тренировка (силовая выносливость), восстановление.	4
	4. ОФП: функциональные упражнения на координацию, стабилизацию корпуса.	4
Раздел 2.	Настольный теннис	13
Практические занятия	1. Техника безопасности. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола.	1
	2. Игровые комбинации.	2
	3. Повторение: прием, подача, атакующий удар.	2
	4. Совершенствование атакующего удара, передачи, техники перемещения при игре в нападении.	3
	5. Совершенствование атакующего удара, передачи, техники перемещения при игре в защите.	3
	6. Совершенствование техники подачи, приема мяча, передвижение у стола.	2
Раздел 3.	Легкая атлетика	13
Практические занятия	1. Техника безопасности. Метание мяча. Подвижные игры.	1
	2. Кросс 2000м.	3
	3. Прыжок в длину с разбега.	2
	4. Метания.	3
	5. Круговая эстафета	2
	6. Прыжок в высоту. Судейство соревнований	2
Самостоятельная работа	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.	36
	Всего:	40ч. (ауд.)

5.2. Содержание курса

№ п/п	Практические разделы
1	Общая физическая подготовка. Разминка и общеразвивающие упражнения (суставная мобилизация, динамическая растяжка). Силовые упражнения с собственным весом (приседания, выпады, упоры, планки). Функциональные круговые тренировки, развитие выносливости (интервальный метод). Упражнения на гибкость и координацию (статическая и ПНФ-растяжка). Заминка, восстановление, дыхательные практики.
2	Настольный теннис. Безопасность, правила поведения, базовые правила игры, счёта. Стойка, хват ракетки (shake hand), базовые перемещения, позиционирование. Подача, приём подачи; плоский удар, подрезка, блок, начатки топ-спина. Комбинации из двух-трёх ударов, мини-распределение на темп/контроль. Элементы тактики: игра по слабым сторонам, темп/ритм, угол отскока; основы судейства.
3	Легкая атлетика. Техника бега: старт, постановка стопы, работа рук, частота и длина шага. Бег на короткие и средние дистанции, упражнения на скоростную выносливость. Прыжки в длину/высоту (элементы техники и координации). Метания лёгких снарядов (теннисный мяч): техника, безопасность. Эстафеты, соревновательные упражнения.

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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 2020.
5. Петров В.В. Лёгкая атлетика: учебное пособие. — М.: Академия, 2019.
6. Иванов С.Н. Настольный теннис: техника, тактика, методика обучения. — СПб.: Питер, 2021.

Дополнительная литература:

7. Квак, Андрей Алексеевич. Физическая подготовка. - Москва: Библиотечка "Военные знания", 2015.
8. Коняева М. Формирование культуры здоровьесбережения в системе физического воспитания студентов музыкальных вузов: Монография. - Саратов: Саратовская государственная консерватория им. Л.В. Собинова, 2020.
9. Филип В.П. Оздоровительная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2018.
10. Плаксинко И.А. Основы физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2017.

11. Савин С.Г. Самоконтроль в спортивной подготовке. — М.: Физкультура и спорт, 2016.

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 «ЛАНБ» <https://e.lanbook.com/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требует наличия учебного кабинета физкультуры.

Оборудование учебного кабинета:

Шведская стенка (вертикальная) — 3 шт.
гимнастическая скамья большая -2 шт.
гимнастическая скамья маленькая – 2 шт.
гимнастический мат – 4 шт.
навесная перекладина съёмная – 1 шт.
гимнастический коврик – 10 шт.
секундомер – 1 шт.
фишка разметочная – 50 шт.

гимнастический мяч – 10 шт.
сетка для настольного тенниса – 4 шт.
ракетка для настольного тенниса – 8 шт.
палка гимнастическая – 10 шт.
скакалка – 10 шт.
конус разметочный – 12 шт.
пульсометр (по возможности) – 1шт.
прыжковая тумба
(плиометрический бокс) – 5 шт.

8. Фонд оценочных средств

Контроль над работой обучающихся осуществляется в форме зачета.

Зачет проводится во 2 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

Текущий контроль

- посещаемость и дисциплина;
- активность на занятиях, соблюдение техники безопасности;
- промежуточные контрольные упражнения (по каждому модулю).

Итоговый контроль (зачёт)

- выполнение контрольных испытаний по ОФП (адаптировано под уровень);
- демонстрация основы техники бега/прыжков или метаний;
- в настольном теннисе — серия из стандартных элементов (подача, приём, блок/удар) и короткий игровой фрагмент;
- ведение дневника самоконтроля (по требованию преподавателя).

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками	
Зачтено	Не зачтено
Регулярное посещение, соблюдение ТБ; демонстрация положительной динамики; освоение базовой техники и выполнение контрольных заданий.	Систематические пропуски без уважительных причин; грубые нарушения ТБ; невыполнение контрольных заданий.

8.2. Контрольные материалы

8.2.1. 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:

Тест	Норма (м/сек/кол-во)	Примечание
Бег 100 м	индивидуально	техника старта и финиша
Бег 1000–1500 м	индивидуально	равномерный темп, ЧСС
Прыжок в длину с места	индивидуально	координация, толчок

Наклон вперёд стоя	индивидуально	гибкость
Отжимания (м/ж)	индивидуально	корректная техника

Примечание: нормы адаптируются преподавателем под контингент и медицинские допуски.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС — ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ НА ЗАЧЁТ

- 1) Серия из 6 подач (без двойной ошибки, корректная постановка кисти).
- 2) Приём 6 подач (контроль направления, угол ракетки).
- 3) Серия 8 ударов: чередование плоского удара и блока по сигналу.
- 4) Игровой фрагмент до 7 очков (этика, счёт, правила).

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЕСТИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ:

Дата	Тренировка	ЧСС (до/после)	RPE (1–10)	Заметки/самочувствие
------	------------	-------------------	------------	----------------------

8.3.2. Оценочные средства

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в конце 1 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. 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.

9. Методические рекомендации

9.1. Методические рекомендации преподавателям МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед занятием преподаватель проверяет состояние покрытия залов и площадок, устойчивость столов, исправность сеток и инвентаря. Студенты допускаются на занятие только в спортивной форме и обуви, соответствующей виду деятельности. Особое внимание уделяется организации пространства для перемещений в настольном теннисе: безопасные расстояния между столами, маршруты перемещения мячей.

При занятиях лёгкой атлетикой используется принцип постепенного увеличения интенсивности. Противопоказано резкое начало скоростной работы без подготовительной части. При появлении боли или головокружения студент обязан прекратить нагрузку и сообщить преподавателю.

В процессе ОФП применяется индивидуализация нагрузки. Студенты с ограничениями по здоровью выполняют модифицированные варианты упражнений. Контроль техники — приоритет над объёмом. Используется шкала субъективного восприятия нагрузки (RPE) для регулирования интенсивности.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Постановка стойки и хвата: акцент на расслаблении плечевого пояса, активной работе предплечья и кисти. Отработка без мяча перед зеркалом — 3–5 минут, затем — упражнения с подпрыгиванием мяча на ракетке (контроль угла).

Базовые перемещения: шаг приставной, полушаг, выход к мячу. Упражнения «контроль стола» – удержание серии из 20 спокойных ударов по правой/левой диагонали.

Сервис: отработка короткой и длинной подачи, варьирование вращения. Приём — акцент на чтение вращения, работе кистей и позиции корпуса. Игровые задания 2×3 мин: подача-приём-третий мяч.

Тактика: игра на темп и направление, создание ситуации для активного третьего удара, анализ ошибок по видео (если доступно).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛЫ В ОФП

Круговой метод: 6–8 станций, работа 30–40 секунд, отдых 20–40 секунд, 2–4 круга. Чередование доминирующих мышечных групп.

Интервальный бег: 6×200–400 м на RPE 7–8/10 с отдыхом 1–2 минуты. Прогрессия — увеличение количества повторов или сокращение отдыха, но не одновременно.

Силовая подготовка корпуса: планки (фронтальная/боковая), антиэкстензия, антиротационные упражнения с резиной. Цель — повышение устойчивости корпуса для профилактики травм.

УПРАЖНЕНИЯ ПНФ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Мышцы задней поверхности бедра (бицепс бедра, полусухожильная, полуперепончатая)

- **Положение:** Лежа на спине, партнер поднимает вашу прямую ногу вверх до ощущения легкого натяжения.
- **Напряжение:** Вы пытаетесь "опустить" ногу вниз к полу, напрягая заднюю поверхность бедра, в то время как партнер оказывает сопротивление.
- **Расслабление и растяжение:** полностью расслабьтесь, и партнер осторожно поднимает ногу чуть выше, увеличивая растяжение.

2. Квадрицепсы (передняя поверхность бедра)

- **Положение:** Лежа на животе, партнер сгибает вашу ногу в колене и берет за голень, плавно подтягивая пятку к ягодице.
- **Напряжение:** Вы пытаетесь выпрямить ногу (оттолкнуть пятку от ягодицы), партнер сопротивляется.
- **Расслабление и растяжение:** Расслабьтесь, и партнер мягко увеличивает сгибание в колене, подтягивая пятку ближе к ягодице.

3. Грудные мышцы

- **Положение (в дверном проеме):** Встаньте в дверном проеме, руки согните в локтях и положите предплечья на косяки на уровне плеч. Слегка наклонитесь вперед, чтобы почувствовать натяжение.
- **Напряжение:** Напрягите грудные мышцы, "вжимая" предплечья в косяки, как будто пытаетесь сдвинуть дверной проем.
- **Расслабление и растяжение:** Расслабьтесь, и немного увеличьте наклон вперед, углубляя растяжку.

4. Широчайшие мышцы спины

- **Положение:** Встаньте боком к стене, поднимите ближайшую руку вверх и положите ее на стену. Медленно разверните туловище в противоположную сторону, чувствуя натяжение в боку и спине.
- **Напряжение:** Попытайтесь "оттолкнуть" руку от стены, напрягая мышцы спины и бока, но не двигаясь.
- **Расслабление и растяжение:** Расслабьтесь, и немного сильнее разверните туловище, углубляя растяжку.

5. Дельтовидные мышцы (плечи)

- **Положение:** Перекиньте одну руку через грудь. Другой рукой (или с помощью партнера) аккуратно прижмите ее ближе к груди до ощущения натяжения в плече.
- **Напряжение:** Попытайтесь "оттолкнуть" руку от груди, активируя дельтовидную мышцу, но удерживая ее на месте.

- **Расслабление и растяжение:** Расслабьтесь, и мягко прижмите руку ближе к груди, увеличивая растяжение.

Повторяйте каждый цикл 2-4 раза для каждой мышечной группы.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ НА АНТИЭКСТЕНЗИЮ:

В этих упражнениях основная задача — не двигать корпус, а удерживать его неподвижным, сопротивляясь силе тяжести или другой нагрузке:

- **Планка (высокая и низкая):** Классическое упражнение, где мышцы пресса и всего кора не дают животу провисать вниз, то есть противостоят разгибанию поясницы.
- **"Лодочка" (удержание):** Удержание тела в положении лежа на животе с поднятыми руками и ногами без переразгибания в пояснице.
- **Подъемы ног в висе:** Контролируемое выполнение без раскачивания и прогиба в спине.
- **Упражнения с отягощением (например, становая тяга, приседания):** Правильная техника выполнения этих упражнений требует постоянного напряжения мышц кора для предотвращения переразгибания или сгибания позвоночника под весом.

- **Планка на локтях**

Это базовое упражнение для понимания ощущения антиэкстензии.

- **Выполнение:**

- Примите положение упора на предплечья и носки.
- Тело должно образовывать прямую линию от головы до пяток.
- Активно напрягите мышцы живота и ягодиц. Не давайте тазу провисать вниз, а пояснице — прогибаться.
- **Подходы и время:** 3 подхода по 30-60 секунд (или до тех пор, пока не сможете удерживать идеальное положение).

- **Планка с вытягиванием рук**

- Усложненный вариант планки, который создает большее плечо рычага и требует большего контроля.
- **Выполнение:**
- Примите положение высокой планки (упор на прямые руки, как в начале отжиманий).
- Медленно поставьте руки чуть дальше, чем обычно (примерно на 10-15 см вперед от плеч).
- Чем дальше руки от плеч, тем сложнее удерживать поясницу от прогибания.

- **Подходы и время:** 3 подхода по 20–40 секунд.
- **"Мертвый жук"**
- Отличное упражнение для контроля кора в положении лежа на спине.
- **Выполнение:**
- Лягте на спину, руки вытяните вверх перпендикулярно полу, бедра согните под углом 90 градусов (голени параллельны полу).
- Прижмите поясницу к полу (не должно быть щели между поясницей и полом). Это и есть антиэкстензия.
- Медленно опустите одновременно правую руку за голову и левую ногу, выпрямляя ее параллельно полу.
- Вернитесь в исходное положение и повторите с другой парой конечностей.
- **Главное:** если в процессе движения поясница начинает отрываться от пола, значит вы опустили конечности слишком низко. Контролируйте движение!
- **Подходы и повторения:** 3 подхода по 8–12 повторений на каждую сторону.
- **Ролик для пресса**
- Одно из самых эффективных и сложных упражнений на антиэкстензию.
- **Выполнение:**
- Встаньте на колени, возьмитесь за рукоятки ролика.
- Напрягите пресс и ягодицы, держите спину прямо.
- Медленно прокатите ролик вперед, опуская корпус к полу.
- Остановитесь в точке, где вы все еще можете удерживать поясницу от прогибания.
- Мощным движением мышц живота вернитесь в исходное положение.
- **Подходы и повторения:** 3 подхода по 6–10 повторений.
- Начинаящим можно делать это движение к стене, ограничивая расстояние выката ролика.
- **Рекомендации**
- **Дыхание:** не задерживайте дыхание. Дышите ровно, но держите мышцы живота в постоянном напряжении.
- **Прогресс:** как только вы почувствуете, что легко справляетесь с текущими параметрами, увеличивайте время удержания, количество повторений или усложняйте вариации (например, увеличивайте выкат ролика).
- **Последовательность:** Выполняйте эти упражнения после основной силовой тренировки или в отдельный день как часть тренировки кора.

ПРИМЕР КОМПЛЕКСОВ ОФП (2–3 МИКРОЦИКЛЫ)

Микроцикл 1 (2 тренировки):

Тренировка 1: разминка 10 мин; 3 круга: присед 12, отжим 10, планка 30с, выпады 10/10, скручивания 15; заминка 8 мин.

Тренировка 2: разминка 10 мин; интервалы 6×200 м (RPE 7/10) с отдыхом 1–2 мин; ОРУ 10 мин; заминка 10 мин.

Микроцикл 2 (2 тренировки):

Тренировка 1: разминка; координационная лесенка/конусы 15 мин; 3 круга: берпи 8, тяга резиной 12, боковая планка 20с/20с; заминка.

Тренировка 2: длительный ровный бег 20–25 мин (RPE 6/10); растяжка ПШФ 10 мин.

Микроцикл 3 (2 тренировки):

Тренировка 1: разминка 10 мин; 3 круга: частичные приседания 30, выпады назад 15/15, прыжка 30, выпрыгивания с колен 15, заминка 10 мин.

Тренировка 2 с резиновыми петлями: разминка 10 мин; 3 круга: упражнения на бицепс 12, упражнения на трицепс 12, заминка 5 минут.

Упражнения для бицепса:

- **Сгибание рук на бицепс стоя (классическое):**
 - **Исходное положение:** Встаньте обеими ногами на середину петли, ноги на ширине плеч. Концы петли держите в руках хватом снизу (ладони смотрят вперед), руки полностью выпрямлены вдоль тела.
 - **Выполнение:** Медленно сгибайте руки в локтях, подтягивая кисти к плечам, преодолевая сопротивление резинки. Локти держите прижатыми к корпусу. Плавно вернитесь в исходное положение.
- **"Молоток":**
 - **Исходное положение:** аналогично предыдущему упражнению, но ладони смотрят друг на друга (нейтральный хват).
 - **Выполнение:** Сгибайте руки в локтях, сохраняя нейтральный хват.
- **Концентрированное сгибание руки:**
 - **Исходное положение:** Сядьте на стул или скамью. Наступите одной ногой на середину петли, а локоть рабочей руки уприте во внутреннюю поверхность бедра той же ноги.
 - **Выполнение:** Сгибайте руку в локте, подтягивая кисть к плечу. Сосредоточьтесь на сокращении бицепса, держа руку изолированно.

Упражнения для трицепса

- **Разгибание рук из-за головы стоя:**
 - **Исходное положение:** наступите одной ногой на петлю, другой конец держите обеими руками за головой так, чтобы локти были направлены вверх. Петля должна быть натянута вдоль спины.
 - **Выполнение:** Разгибайте руки вверх до полного распрямления в локтях, затем медленно опускайте их обратно за голову.
- **Трицепс-кикбэк:**
 - **Исходное положение:** наклоните корпус вперед, спина прямая. Наступите на петлю одной ногой или закрепите ее на уровне голени. Локоть рабочей руки согните под прямым углом и прижмите к корпусу.

- **Выполнение:** Разгибайте руку назад, выпрямляя ее полностью параллельно полу. Локоть должен оставаться неподвижным, работает только предплечье.
- **Разгибание рук вниз :**
 - **Исходное положение:** Закрепите петлю высоко над головой (например, за турник или дверной проем). Встаньте лицом к креплению, возьмитесь за концы петли обеими руками. Локти согнуты, предплечья параллельны полу.
 - **Выполнение:** Разгибайте руки вниз, выпрямляя их полностью, преодолевая сопротивление резинки. Плавно возвращайтесь в исходное положение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

9.2. 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/

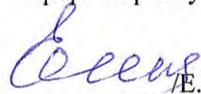
СОГЛАСОВАНО:

Зав. методическим кабинетом

 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

 /Е.Ю. Щедрина/