МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Межфакультетская кафедра общеобразовательных дисциплин**

Учебный план 530501_ОСИ_Виол_26_1.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 **2026**

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

Виды контроля в семестрах:
За 3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Программу составил(и):

преподаватель, Такмакова Елена Владимировна

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана:

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

утвержденного Учёным советом вуза от 20.04.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 25.06.2026 г. № 5/25-26

Зав. кафедрой Щербакова Т.А.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Знать: — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях — полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

УК-7.2: Уметь: — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

УК-7.3: Владеть: — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о

здоровом образе жизни; — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельными документами.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.2. Дополнительная литература

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

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	ЭБС издательства «Лань»

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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