

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Быстров Денис Викторович  
Должность: проректор по учебной и воспитательной работе  
Дата подписания: 13.07.2023 12:53:42  
Уникальный программный ключ:  
e65bf62efcec8b729439c34a5fda0a9490dbfb01

Министерство культуры Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная консерватория  
имени Н. А. Римского-Корсакова»

Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной и воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Д. В. Быстров  
31.05.2022

# Физическая культура и спорт

## Рабочая программа дисциплины

Специальность  
**52.05.02 Режиссура театра**  
(уровень специалитета)

Форма обучения  
Очная, очно-заочная

Санкт-Петербург  
2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основании требований Образовательного стандарта Консерватории по УГСН 52.00.00 Музыкальное искусство, утвержденного приказом ректора Консерватории от 25.01.2022 г. № 23 и с учетом требований ФГОС ВО по направлению подготовки 52.05.02 Режиссура театра (уровень высшего образования — специалитет), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г. № 1116.

Авторы-составители рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Соколов С. А.

кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Трунин В. В.

кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Шулико Н. М.

Рецензент: кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Иванов А. С.

Рабочая программа дисциплины утверждена  
на заседании кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,  
«26» мая 2022 г., протокол № 12.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
  2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
  3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
  4. Объем дисциплины и виды учебной работы
  5. Содержание дисциплины
    - 5.1. Тематический план
    - 5.2. Содержание программы
  6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
    - 6.1. Список основной литературы
    - 6.2. Интернет-ресурсы
  7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
  8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся
    - 8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения
    - 8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания
    - 8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций
    - 8.4. Контрольные материалы
- Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью обучения по дисциплине является формирование физической культуры личности студента, способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Достижение цели предусматривает решение ряда взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих, связанных с оздоровлением и содействием всестороннему физическому развитию студентов, улучшением работоспособности;
- образовательных, связанных с приобретением необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- воспитательных, связанных с формированием потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и формировании качеств личности, способствующих полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью основной профессиональной образовательной программы и составляет 2 з.е. в рамках Блока 1 "Дисциплины (модули)" в очной форме обучения.

## 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	<i>Знать:</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности; требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.
	<i>Владеть:</i> основами методики занятий физической культурой и спортом, знаниями, умениями и навыками поддержания физической подготовленности, необходимой для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
<b>Контактная аудиторная работа</b>									
Практические занятия «Физическая культура и спорт»	34							17	17
<b>Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа</b>	38							19	19
Вид промежуточной аттестации								Зач	Зач
<b>Общая трудоемкость:</b>									
Часы	72							36	36
Зачетные единицы	2							1	1

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Контактная аудиторная работа (час.)	Контактная внеауд. и самост. работа (час.)
<b>7 семестр</b>				
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	15	6	9
2	Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов	18	8	10
3	Контрольные задания	3	3	-
<b>8 семестр</b>				
1	Физкультурно-спортивные мероприятия	13	4	9
2	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	20	10	10
3	Контрольные задания	3	3	-
	<b>ИТОГО:</b>	72	34	38

##### 5.2. Содержание программы

###### 4 курс 7 семестр

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке. Теоретико-методические и биологические основы занятий физической культурой и спортом. Зоны относительной мощности мышечной работы. Общая и спортивная работоспособность. Оценка физической подготовленности. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия. Физические качества и способности. Основы формирования двигательных умений и навыков.

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов. Физическая культура и здоровье. Здоровый образ жизни. Основные факторы здоровья и здорового образа жизни. Показатели здоровья, оценка и самооценка здоровья. Основные виды оздоровительной физической культуры. Выбор физических нагрузок и физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Закаливание и массаж. Составление программ занятий физическими упражнениями

оздоровительной и спортивной направленности. Деятельность студенческих спортивных клубов и система студенческих спортивных соревнований, основы спортивной подготовки.

**Тема 3.** Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

#### **4 курс 8 семестр**

**Тема 4.** Физкультурно-спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий. Основы судейства физкультурно-спортивных мероприятий.

**Тема 5.** Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Планирование и проведение самостоятельных физкультурно-спортивных занятий в тренажерном и игровом спортивном зале, на спортивной площадке или на стадионе. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

**Тема.** Контрольные задания.

Контрольные задания из фонда оценочных средств.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Список основной литературы**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие. М., 1991. - 16с., ил.
3. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свою здоровье сами. 70 тестов для экспресс-оценки здоровья. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение, 1986. – 175 с.
6. Гик Е.Я. «Беседы о шахматах». - М: Просвещение, 1985
7. Дартс. Правила вида спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2018 г. № 1067.
8. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.: Учеб.для техн.физ.культ. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 352 с.
9. Иванов А.С., Трунин В.В. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная система «Дартс»: Учебное пособие. – СПб.: Скифия-принт, 2018 . – 42 с.
10. Мазель В. Музыкант и его руки. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. Тель-Авив, 2001. – 179 с.
11. Настольный теннис. Правила вида спорта «настольный теннис» Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. N 1083, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2020 г. N 2, от 27 декабря 2021 г. № 1064.
12. Пожарский В.А. «Шахматный учебник». – М: Феникс, 2014.
13. Правила вида спорта «шахматы». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2020 г. № 988 .
14. Соколов С. А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов: учебное пособие / С. А. Соколов, А. С. Иванов, В. В. Трунин. Санкт-

Петербургская гос. консерватория имени Н. А. Римского-Корсакова. Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности. — СПб.: изд-во, 2022. — 60 с.

15. Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс. – 120 с.

16. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов струнного отделения оркестрового факультета. Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГК. 2020 - 51 с.

17. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки студентов фортепианного факультета. Методическое пособие. - СПб.: СПбГК, 2017. - 20 с.

18. Шулико Н.М. Физическая культура и спорт в подготовке музыкантов. Учебное пособие. – СПб.: СПбГК 2018. - 38 с.

19. Шулико Н.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебно-трудовой деятельности музыкантов. Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГК, 2013. - 17 с.

20. Шулико Н.М. Физическое воспитание студентов-музыкантов (особенности в выборе средств и методов подготовки). Учебное пособие. - СПб: СПбГК, 2014. - 30 с.

21. Schnack Gerd. Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschaden. München Jena.: Urban & Fischer Verlag. – 156 p.

## 6.2. Интернет-ресурсы

1. Гутерман В.А. Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук. <http://all-2music.com/guterman-tezisy.html/>

22. Профессиональные болезни музыкантов. Основные причины и способы их предупреждения [Электронный ресурс]. Магнитогорский государственный технический университет им. Г.Н.Носова. Режим доступа: [http:// e.lanbooks/element.php?11\\_id=74785](http://e.lanbooks/element.php?11_id=74785)

2. Профессиональные заболевания музыкантов [Электронный ресурс]. Режим доступа: Фролова С.М. Наиболее типичные проявления профессиональных заболеваний рук. <http://Margashov.com/player/professionalnye-zabolevania-ruk.html>

3. Харитоновна Ю.В. <http://www.pianoforum.ru/> 2016, 2017

4. Шулико Н.М. Система профилированной физической подготовки в музыкальных учебных заведениях: учебное пособие [Электронный ресурс]. СПб.: СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А.Римского-Корсакова), 2015. 18 с. Режим доступа: [http://e.lanbooks/element.php?11\\_id=78084](http://e.lanbooks/element.php?11_id=78084)

5. Режим доступа:

6. <http://chesspro.ru>

7. <http://lichess.org>

8. <http://ruchess.ru>

9. <http://TT.ru>

10. <http://TTFT.ru>

11. <http://www.dartslife.ru>

12. <http://www.dartsrflife.ru/>

13. <http://www.e3e5.com>

14. <http://www.MyDarts.ru>

15. <https://rmmedia.ru/threads/23174>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование	№ кабинета
1	Учебный класс кафедры физического воспитания и БЖД - спортивный	555

	зал для проведения практических занятий, укомплектованный специализированным спортивным инвентарем и оборудованием, площадь 127,35 кв.м	
2	Учебный класс кафедры физического воспитания и БЖД - спортивный зал для проведения практических занятий, укомплектованный специализированным спортивным инвентарем и оборудованием, площадь 56,96 кв.м	558
3	Кабинет преподавателей кафедры физического воспитания и БЖД, площадь 21,43 кв.м	559
4	Кабинет преподавателей кафедры физического воспитания и БЖД, площадь 16,07 кв.м	562
5	Помещение для хранения спортивного инвентаря, площадь 12,73 кв.м	560

### 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

Форма промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств для дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту
Зачет	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

#### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

#### Примерные контрольные задания

##### 4 курс, 7 семестр

Составление плана-конспекта и проведение фрагмента учебного (учебно-тренировочного) занятия по физической культуре и спорту.

##### 4 курс, 8 семестр

Составление программы занятий физическими упражнениями оздоровительной или спортивной направленности.

#### 8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции	Перечень индикаторов достижения формируемых компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности; требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых



	физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.
	<i>Владеть:</i> основами методики занятий физической культурой и спортом, знаниями, умениями и навыками поддержания физической подготовленности, необходимой для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура зачета регламентируется Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников консерватории, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Консультации	В течение семестра	На занятиях	Ведущий преподаватель
Зачет	17 неделя семестра	Контрольные задания из фонда оценочных средств	Ведущий преподаватель

Оценка «зачет» выставляется в случае выполнения обучающимся следующих требований:

1. Медицинский осмотр пройден, справка-допуск к занятиям по физической культуре и спорту предоставлена ведущему преподавателю. Без медицинского осмотра обучающиеся не допускаются к практическим занятиям.
2. Посещение учебных занятий (не менее 75%).
3. Выполнение контрольных заданий из фонда оценочных средств или участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

При выставлении оценки «зачет» также может учитываться физкультурно-спортивная деятельность студентов в студенческом спортивном клубе консерватории.

Оценка «незачет» выставляется в случае невыполнения вышеуказанных требований.

## 8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций

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

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
<b>Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации</b>				
<i>Знать:</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; требования безопасности на	<i>Не знает</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; требования безопасности на	<i>Знает частично</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; требования безопасности на	<i>Знает в достаточной степени</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; требования безопасности на	<i>Знает в полной мере</i> значение и ценности физической культуры и спорта, задачи и содержание физической культуры и спорта как учебной дисциплины в системе высшего образования, роль физической культуры и спорта в формировании личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта; социально-педагогические и биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; основы планирования, организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; формы, средства и методы поддержания физической работоспособности и; требования безопасности на

занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.	занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.	занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.	и; требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.	безопасности на занятиях физической культурой и спортом, при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий; ограничения в использовании физических упражнений при наличии отклонений в состоянии здоровья.
<b>Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации</b>				
<i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Не умеет</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Умеет, допуская технические ошибки и неточности,</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Умеет в достаточной мере</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	<i>Умеет свободно</i> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.
<b>Выполнение контрольных заданий из фондов оценочных средств в рамках промежуточной аттестации</b>				
<i>Владеет:</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Не владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Частично владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В целом владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В полной мере владеет</i> практическими навыками для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 8.4. Контрольные материалы

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме контроля прохождения медицинского осмотра и посещаемости занятий.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, включающего выполнение контрольных заданий из фонда оценочных средств.

#### **Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины призваны оптимизировать образовательную деятельность студентов во внеучебное время, без непосредственного участия педагога, но по его заданию в форме организации самостоятельной работы.

Программа дисциплины в обязательном порядке предусматривает самостоятельную работу студентов, направленную на более углубленное усвоение теоретического и практического материала и на закрепление практических умений и навыков работы по физической культуре и спорту.

Возможны следующие виды самостоятельной работы:

- работа с учебниками, учебными и учебно-методическими пособиями, программами, нормативными документами, периодической литературой;
- работа с информационными ресурсами в сети Интернет;
- работа с планами и планами-конспектами занятий.

В процессе изучения дисциплины студент может пользоваться фондами Научной музыкальной библиотеки.