

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный университет искусств»  
(ЧОУ ВО «МУИ»)

**Физическая культура и спорт**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки **53.03.01 Музыкальное искусство эстрады**

Направленность (профиль) **53.03.01 Эстрадно-джазовое пение**

Год начала обучения **2025**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 40

самостоятельная работа 30,8

Виды контроля в семестрах:

зачет 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	32	32	32	32
Контроль самостоятельной работы	1	1	1	1
Иная контактная работа	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	40	40	40	40
Сам. работа	30,8	30,8	30,8	30,8
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа составлена:

методист

Иванова С.М.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (приказ Минобрнауки России от 15.06.2017 г. № 563)

составлена на основании учебного плана по направлению подготовки (специальности) : 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Утверждено на заседании учебно-методического совета университета 29.07.2024 года протокол №2.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся основной группы здоровья и спецмедгруппы 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 человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Комплекс знаний и умений на уровне среднего общего образования.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

**УК-7.1 : Поддерживает должный уровень физической подготовки средствами и методами физической культуры**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	• Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни;
3.1.3	• Характеристику основных физических качеств человека;
3.1.4	• Влияние двигательной активности на укрепление здоровья.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	• Рационально использовать резервы организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений
3.2.2	• Проводить самоконтроль собственного организма при занятиях физическими упражнениями
3.2.3	• Применять средства и методы физической культуры и спорта для укрепления здоровья
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	• Анализом уровня и показателей собственного здоровья;
3.3.2	• Знаниями о формировании ценностей физической культуры, развивать необходимые жизненно важные двигательные качества;
3.3.3	• Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Теоретические занятия					
1.1	Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.2	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.3	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	

1.4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.6	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления. /Лек/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
	<b>Раздел 2. Практические занятия</b>					
2.1	Легкая атлетика. Основы техники ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения без снарядов и со снарядами при занятиях различными видами легкой атлетики. Кроссовая подготовка /Пр/	1	12	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
2.2	Выполнение обязательных контрольных нормативов. Прыжок в длину с места. Бег 100 метров с высокого старта. Подтягивание. Отжимание. /Пр/	1	12	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
2.3	Методико-практические занятия. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Биологические основы физической культуры. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика развития физических качеств на занятиях физической культурой. /Пр/	1	8	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
2.4	Работа с дополнительной литературой. Ведение дневника самоконтроля за самочувствием во время учебно-тренировочных занятий. Составление комплексов производственной гимнастики. Самостоятельное посещение секций по видам спорта (плавание спортивные игры) /Ср/	1	30,8	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
	<b>Раздел 3. Подготовка и сдача промежуточной аттестации</b>					

3.1	Контроль самостоятельной работы /КСР/	1	1	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	
3.2	Прием зачета /ИКР/	1	0,2	УК-7 УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л3.1 Э1 Э2	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные практические тесты для оценки уровня физической подготовленности:

Тесты, задания

**ДЕВУШКИ** Основная группа здоровья.

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

Оценка: "5"-18, "4"-12, "3"-10, "2"-7, "1"-5

2. Наклон вперед из положения стоя (ниже уровня скамьи-см)

Оценка: "5"- +16см, "4"- +11см, "3"- +8см, "2"- +5см, "1"- +3см.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Оценка: "5"-17, "4"-12, "3"- 10, "2"-7, "1"- 5.

4. "Челночный бег" (сек)

Оценка: "5"-8,2; "4"-8,8; "3"- 9,0; "2"-9,5; "1"- 10,0;

Альтернативные тесты **ДЕВУШКИ**:

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

Оценка: "5"-195, "4"-180, "3"- 170, "2"-165, "1"- 150.

2. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)

Оценка: "5"-43, "4"-35, "3"-32, "2"-25, "1"-15.

3. "Планка" в положении упор лежа (сек)

Оценка: "5"-60, "4"-45, "3"- 30, "2"-20, "1"- 15.

**ЮНОШИ** Основная группа здоровья.

Тесты:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

Оценка: "5"-15, "4"-12, "3"-10, "2"-7, "1"-5

2. Наклон вперед из положения стоя (ниже уровня скамьи-см)

Оценка: "5"- +13см, "4"- +8см, "3"- +6см, "2"- +4см, "1"- +2см.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Оценка: "5"-44, "4"-32, "3"- 28, "2"-20, "1"- 15.

4. "Челночный бег" (сек)

Оценка: "5"-7,1; "4"-7,7; "3"- 8,0; "2"-8,6; "1"- 9,2;

Альтернативные тесты **ЮНОШИ**:

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

Оценка: "5"-240, "4"-225, "3"- 210, "2"-200, "1"- 180.

2. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)

Оценка: "5"-48, "4"-37, "3"-33, "2"-28, "1"-20.

3. "Планка" в положении упор лежа (сек)

Оценка: "5"-75, "4"-60, "3"- 45, "2"-35, "1"- 25.

Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации:

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Олимпийские игры, олимпийское движение.
4. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
5. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
6. Средства и методы физической культуры
7. Основы развития физических качеств личности.
8. Классификация и характеристика физических упражнений.
9. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
10. Основы методики составления индивидуального комплекса физических упражнений.
11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.
12. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
13. Здоровый образ жизни – как основа профилактики зависимостей от алкоголизма, наркомании и вредных привычек.
14. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья.

15. Основы технической и тактической подготовки при занятиях физической культурой.
16. Частота сердечных сокращений в покое и при различных нагрузках.
17. Дневник самоконтроля в формировании собственного здоровья.
18. Компетенции обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
19. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
20. Действия человека и порядок оказания первой медицинской помощи.
21. Основные понятия физической культуры (физическая культура, физическое совершенство, физическое воспитание, двигательная активность, двигательное умение, двигательный навык и другие)

## 5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов:

1. Здоровье женщины - здоровье нации.
2. Активный отдых в жизни семьи.
3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
5. Основы методики дыхательной гимнастики.
6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Дефекты осанки, их профилактика.
10. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
11. Современные дыхательные методики.
12. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
13. Профилактика плоскостопия.
14. Физическое воспитание в семье
15. Развитие двигательных способностей
16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
18. Основы и организация школьного туризма.
19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
21. Способы улучшения зрения.
22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
31. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
35. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36. Гигиенические основы физического воспитания.
37. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
38. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
39. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
40. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
41. Социально - биологические основы физической культуры.
42. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
43. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
44. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
45. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
46. Влияние физических нагрузок на организм человека.
47. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
48. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
49. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).

50. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
51. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
52. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
53. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
54. Основы занятий оздоровительным бегом.
55. Плавание как средство укрепления здоровья.
56. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
57. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
58. Методы исследования физического развития.
59. Методы исследования физической подготовленности
60. Методы исследования функционального состояния организма.
61. Использование хронометра, тонометра, весов, ростометра для контроля и самоконтроля.
62. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
63. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
64. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.

### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Тесты для оценки уровня физической подготовленности, темы рефератов, вопросы для проведения промежуточной аттестации.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Конеева Е. В.	Баскетбол, волейбол. Учебное пособие	Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.2	Храмцов, Л.Д.	Роль физической культуры в системе современного образования	Лань, 2017	ЭБС

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования	Челябинск: ЧГИК, 2019	ЭБС

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1		Методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт»	Череповец: ЧОУ ВО «МУИ», 2024	ЭБС

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека //elibrary.ru
Э2	Многофункциональная система «Информо» ( <a href="http://www.informio.ru">http://www.informio.ru</a> );

### 6.3 Перечень информационных технологий

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft DsktpEdu ALNG LicSAPk OLV E
6.3.1.2	Microsoft 0365ProPlusOpenStudents ShrdSvr ALNG SubsVL OLV NL 1Mth Acdmc Stdnt w/Faculty

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных

6.3.2.1	ЭБС "Лань"
6.3.2.2	ЭБС «Университетская библиотека on-line»
6.3.2.3	ЭБС «IPRbooks»

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.:
7.2	Спортивный (игровой) зал;
7.3	Аудитория для проведения занятий лекционного типа (оборудование: столы, стулья, доска)
7.4	Помещение для самостоятельной работы.

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические рекомендации по освоению дисциплины прилагаются к РП.