

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 **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 58,8

Виды контроля на курсах:

зачет 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Курс                            | 1    |      | Итого |      |
|---------------------------------|------|------|-------|------|
|                                 | уп   | рп   | уп    | рп   |
| Лекции                          | 2    | 2    | 2     | 2    |
| Практические                    | 6    | 6    | 6     | 6    |
| Контроль самостоятельной работы | 1    | 1    | 1     | 1    |
| Иная контактная работа          | 0,2  | 0,2  | 0,2   | 0,2  |
| Итого ауд.                      | 8    | 8    | 8     | 8    |
| Сам. работа                     | 58,8 | 58,8 | 58,8  | 58,8 |
| Часы на контроль                | 4    | 4    | 4     | 4    |
| 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. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках /Лек/ | 1              | 1     | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |            |

|  |  |   |      |                |                              |  |
|--|--|---|------|----------------|------------------------------|--|
| 1.2  | <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Спорт.</p> <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Физическая культура для работников интеллектуального труда.</p> <p>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления. /Лек/</p> | 1 | 1    | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 2. Практические занятия</b>                        |  |   |      |                |                              |  |
| 2.1  | <p>Легкая атлетика. Основы техники ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения без снарядов и со снарядами при занятиях различными видами легкой атлетики. Кроссовая подготовка /Пр/</p>  | 1 | 2    | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 2.2  | <p>Выполнение обязательных контрольных нормативов. Прыжок в длину с места. Бег 100 метров с высокого старта. Подтягивание. Отжимание. /Пр/</p>   | 1 | 2    | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 2.3  | <p>Методико-практические занятия.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Биологические основы физической культуры.</p> <p>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.</p> <p>/Пр/</p>  | 1 | 2    | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 2.4  | <p>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/</p>  | 1 | 58,8 | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 3. Подготовка и сдача промежуточной аттестации</b> |  |   |      |                |                              |  |
| 3.1  | <p>Контроль самостоятельной работы /КСР/</p>   | 1 | 1    | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 3.2  | <p>Подготовка к сдаче промежуточной аттестации</p>   | 1 | 4    | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |

|     |                    |   |     |                |                              |  |
|-----|--------------------|---|-----|----------------|------------------------------|--|
| 3.3 | Прием зачета /ИКР/ | 1 | 0,2 | УК-7<br>УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>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) |
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>   |
| Не предусмотрено  |
| <b>5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)</b>  |
| Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается.  |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>  |
| Тесты для оценки уровня физической подготовленности, 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.