



**УТВЕРЖДАЮ**

первый проректор – проректор  
по учебно-воспитательной  
работе и развитию

О.А. Красногорова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Образовательная программа

**Музыкально-театральное искусство**

Направление подготовки / специальность  
**53.05.04 «Музыкально-театральное искусство»**

Уровень высшего образования  
**Специалитет**

Москва, 2025

Рабочая программа дисциплины

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по направлению подготовки **53.05.04 «Музыкально-театральное искусство»**

Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации

№ 665 от 17.07.2017 г. (Зарегистрировано в Минюсте 02.08.2017 № 47643)

Составлена на основании учебного плана по ООП, утвержденного Ученым Советом Академии: протокол № 4 от 30 августа 2025 г.

---

### **Разработчики программы:**

- Амирханян А.С., преподаватель кафедры общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Программа одобрена и утверждена на заседании кафедры **Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин** (протокол № 1 от 30.06.2025г.)

## АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

<b>Цели:</b>	физическое развитие, формирование у студентов привычки к здоровому образу жизни.
<b>Задачи:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>укрепление здоровья;</li><li>совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li><li>развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга;</li></ul> <p>обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:	<b>УК-6, УК-7, УК-8</b>

### 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

#### по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

<b>УК-6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.
<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.</li></ul>
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;</li><li>планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач;</li><li>подвергать критическому анализу проделанную работу;</li><li>находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.</li></ul>
<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>навыками выявления стимулов для саморазвития;</li><li>навыками определения реалистических целей профессионального роста.</li></ul>

<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>методы сохранения и укрепления физического здоровья в</li></ul>

	<p>условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li> <li>• роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>• использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</li> <li>• способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>• методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>• методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>

<b>УК-8</b>	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
<b>Знать:</b>	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;</li> <li>• планировать мероприятия по защите персонала и населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ;</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.</li> </ul>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП

**Б1.О.05**

### 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами и/или практиками и/или предыдущим уровнем подготовки:

- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

- 3.1. Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 02 зачетных единиц (ЗЕ), 72 академических часов.
- 3.2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в академических часах):

Вид учебной работы	Кол-во академических часов по формам обучения		
	очная	очно -заочная	заочная
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>72</b>		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), ВСЕГО:			
Лекции (Л)			
Семинары (С)			
Практические занятия (ПЗ)	32		
Самостоятельная работа студента (СРС)	40		
Практическая подготовка			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			

Экзамен (Э)			
Зачет (З)	2 семестр		
Дифференцированный зачет (ДЗ)			

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием для каждой темы:

- номера семестра учебного плана;
- количества академических часов, отведенного на её изучение с распределением по видам учебных занятий:
  - «Лек» - лекционные,
  - «ПрЗ» / «ИнЗ» / «С» – групповые и мелкогрупповые практические занятия / индивидуальные занятия / семинары,
  - «СРС» - самостоятельная работа студентов.
- формы текущего контроля успеваемости

Для очной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
<b>1.</b>	<b>Оценка физических данных</b>	1	2		2		Тестирование
	1.1 морфологические и функциональные показатели человека						
	1.2 антропометрические данные человека						
<b>2.</b>	<b>Техника безопасности при выполнении физических упражнений</b>	1	4		4	0,5	Практическая работа
	2.1 спортивные площадки для занятий физическими упражнениями						
	2.2 спорт инвентарь						
<b>3.</b>	<b>Изучение способов разминки, подготовки к спортивной деятельности</b>	1	6		6	0,5	Практическая работа
	3.1 общая разминка						
	3.2 интенсивность разминки						
<b>4</b>	<b>Изучение видов спорта, основные правила в игровых видах спорта</b>	2	10		10	0,5	Практическая работа

Для очной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
	4.1 волейбол						
	4.2 футбол						
<b>5</b>	<b>Подготовка к сдаче нормативов в зачетном занятии</b>	2	10		10	0,5	Тестирование
	5.1 психологическая подготовка						
	5.2 разминка						

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам

##### 1) Оценка физических данных

Оценка физического состояния – это оценка морфологических и функциональных показателей, характеризующих состояние человека в данный период времени к его потенциальным возможностям. Одним из важнейших показателей здоровья и функциональных возможностей студентов является их физическое развитие.

##### 2) Техника безопасности при выполнении физических упражнений

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений

##### 3) Изучение способов разминки, подготовки к спортивной деятельности

Разминка должна быть специфической в зависимости от того вида спорта, которым ты планируешь заниматься. Разминка подобна основным упражнениям, но выполняется не так интенсивно. Например, перед спринтом необходимо размяться бегом трусцой или спортивной ходьбой. Другие виды общей разминки могут включать езду на велотренажере или подъем по лестнице. Упражнения, в которых задействованы твои руки и ноги, являются оптимальными для разогрева всего тела. Разминка перед силовыми тренировками заключается в предварительном выполнении упражнений с малым весом. Вопреки широко распространенному мнению растяжка и разминка - это абсолютно разные вещи. Фактически растяжку необходимо выполнять только после соответствующей разминки!

Есть много способов разминки. Можно выполнить короткий сеанс сердечно-сосудистой разминки, заставляющий сердце биться быстрее и разогревающий мышцы, но не лишаящей их необходимой энергии. Этого можно достичь обычной пробежкой. Гимнастика и другие легкие упражнения также позволяют размяться, не прикладывая больших нагрузок на разные части тела.

Так же есть способ разминки, в котором используются сами снаряды (штанги и гантели). Сначала выполняются серии потягиваний, а затем проделываются несколько сравнительно легких движений со штангой или гантелями, поочередно разминая каждую часть тела, пока организм не будет готов к чему-то более серьезному.

Перед началом каждого упражнения нужно проводить разминочную серию, чтобы конкретная мышца или группа мышц успела привыкнуть к данному движению. Когда проделывать движения с большим числом повторений и меньшим весом, мышцы подготавливаются к мощным усилиям при работе с тяжелым весом с большим числом повторений.

В любой разминке главная цель — как следует разогреться.

Есть две основные причины травматизма: либо страдает техника (попытки работать со слишком большим весом или плохой контроль веса снаряда), либо невыполнение потягиваний и разминки надлежащим образом. Знание правильной техники упражнений разминки и потягивания важно для всех спортсменов, независимо от возраста.

#### 4) Изучение видов спорта, основные правила в игровых видах спорта

Виды спорта классифицируются и делятся на: Игровые, Спортивные единоборства, Иные. Кроме того, в зависимости от участников: на Командные и Индивидуальные, в зависимости от включения в программу Олимпийских игр на: Олимпийские, которые в свою очередь делятся на Летние и Зимние, и Неолимпийские. Как правило, игровые виды спорта это командные соревнования. Основная цель игры это набор максимального количества очков (баллов, голов, мячей) за отведенный промежуток времени или до первого попадания. При проведении соревнований в индивидуальных игровых видах спорта происходит сопоставление спортсменов.

#### 5) Подготовка к сдаче нормативов на зачетном занятии

В целях подготовки к сдаче вступительного испытания по оценке физической подготовленности рекомендуется выполнять утреннюю физическую зарядку в течении 30 минут, которая должна включать: ходьбу, бег – 5,7 минут, общеразвивающие гимнастические упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Содержание и формы самостоятельной работы, обучающихся в процессе освоения дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам).

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Кол-во часов на СРС	Содержание и формы СРС	КОД формируемой компетенции
1.	Оценка физических данных		аудиторная СРС под руководством и контролем преподавателя	УК6,УК7, УК8
2.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений	0,5	внеаудиторная СРС в межсессионный период без преподавателя	УК6,УК7, УК8
3.	Изучение способов разминки, подготовки к спортивной деятельности	0,5	аудиторная СРС под руководством и контролем преподавателя	УК6,УК7, УК8
4.	Изучение видов спорта, основные правила в игровых видах спорта	0,5	внеаудиторная СРС в межсессионный период без преподавателя	УК6,УК7, УК8
5.	Подготовка к сдаче нормативов в зачетном занятии	0,5	аудиторная СРС под руководством и контролем преподавателя	УК6,УК7, УК8

### 5.2. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В учебном процессе используется личностно-ориентированная и здоровьесберегающие технологии.

### 5.3. Методы и средства организации и реализации образовательного процесса:

а) методы и средства, направленные на теоретическую подготовку:

лекция; семинар;

– консультация

б) методы и средства, направленные на практическую подготовку:

– соревнования;

– сдача норм ГТО;

– индивидуальные занятия

При реализации дисциплины применяются следующие виды учебной работы:

**Лекция.** Используются различные типы лекций: вводную, мотивационную (способствующую проявлению интереса к осваиваемой дисциплине), подготовительную (готовящую студента к более сложному материалу), интегрирующую (дающую общий теоретический анализ предшествующего материала), установочную (направляющая студентов к источникам информации для дальнейшей самостоятельной работы), междисциплинарную. Содержание и структура лекционного материала направлены на формирование у обучающихся соответствующих компетенций и соотносится с выбранными преподавателем методами контроля.

**Семинар** – практическое занятие, являющееся дополнением лекционных занятий в рамках изучения дисциплины. Семинары проходят в различных диалогических формах – дискуссии, деловые и ролевые игры, разборы конкретных ситуаций, психологические и иных тренингов, обсуждение результатов написания студенческих работ (курсовых, рефератов, творческих работ и т.д.), вузовских и межвузовских конференций.

**Практическое занятие** – групповое, мелкогрупповое, индивидуальное занятие, предполагающие приоритетное использование интерактивных форм обучения.

**Самостоятельная работа обучающихся.** Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть дисциплины, выражаемую в зачетных единицах и выполняемую обучающимся в соответствии с заданиями преподавателя. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем. Самостоятельная работа может выполняться обучающимся в аудиториях, библиотеке, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Самостоятельная работа обучающихся подкрепляется учебно-методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно-методические пособия, конспекты лекций, аудио и видео материалами и т.д.

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

- 1) Краткий конспект лекций по дисциплине
- 2) Словарь терминов и персоналий по дисциплине
- 3) Другие элементы

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в открытом доступе в методическом кабинете деканата.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд контрольных заданий, перечень форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения обучающимися учебного материала, а также методические указания по освоению дисциплины (модуля), описываются в отдельном документе «**Оценочные средства дисциплины**».

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Основная литература:

№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
1	Перфильев М.В., Скоробогатов А.В	Атлетическая гимнастика в ВУЗе, Перфильев М.В., Скоробогатов А.В., 2020	2020
2	Щадилова И.С., Смирнова Г.А.	Средства и методы физической рекреации студентов, Учебное пособие	2020
3	Тиссен П.П., Ботагариев Т.А.	Теория и методика обучения физической культуре	2019
4	Хабарова О. Л.	Физическое воспитание в вузе	2019

### 2. Дополнительная литература:

№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
1	Патрушева Л.В.	Функциональные тренировки в системе физического воспитания студентов вузов, Учебное пособие	2020
2	Буров М.Д.	Спортивный лабиринт, Учебно- методическое пособие	2020

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ"

### Современные профессиональные базы данных

- <http://www.infosport.ru>
- <http://www.elibrary.ru/>
- <http://www.libsport.ru/>
- <http://www.olympic.org/>
- <http://www.paralympic.org/>

### Информационные справочные системы

- <http://news.sportbox.ru/>
- <http://www.pc-olymp.ru/>
- <http://mon.gov.ru/>

## 9. 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:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Googlechrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)

**10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,  
необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине  
(модулю)**

Вид учебной работы	Тип аудитории с описанием материально-технического обеспечения
<b>Лекция</b>	Спортивный зал
<b>Семинар</b>	Спортивный зал
<b>Практическое занятие (групповое)</b>	<b>Спортивный зал:</b> <b>Шведская стенка 2,8*0,8 (3)</b> <b>Маты</b> <b>Спортивное оборудование:</b> <b>Баскетбольные щиты</b> <b>Волейбольные стойки</b> <b>Спортивная площадка:</b> <b>14*32м</b> <b>Гандбольные ворота</b>
<b>Практическое занятие (мелкогрупповое)</b>	Спортивный зал: Шведская стенка 2,8*0,8 (3) Маты Спортивное оборудование: Баскетбольные щиты Волейбольные стойки Спортивная площадка: 14*32м Гандбольные ворота

Вид учебной работы	Тип аудитории с описанием материально-технического обеспечения
<b>Практическое занятие</b> (индивидуальное)	<p>Спортивный зал:</p> <p>Шведская стенка 2,8*0,8 (3)</p> <p>Маты</p> <p>Спортивное оборудование:</p> <p>Баскетбольные щиты</p> <p>Волейбольные стойки</p> <p>Спортивная площадка:</p> <p>14*32м</p> <p>Гандбольные ворота</p>

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений	Краткое описание изменений, внесенных в РПД	№ протокола кафедры
25-27.08.2021	<i>Актуализированы списки литературы, обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</i>	Протокол заседания кафедры ОГСЭД N 1 от 27.08.2021.
24-26.05.2022.	<i>Актуализированы списки литературы, обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</i>	Протокол заседания кафедры ОГСЭД N 11 от 26.05.2022.