

**федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Екатеринбургский государственный театральный
институт»**

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра пластической выразительности актера		
Учебный план	Технология заочное_2022_заочное_.plx 52.03.04 Технология художественного оформления спектакля		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	6		
самостоятельная работа	64		
часов на контроль	2		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	2	2	2	2
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Ст. преп., Пермякова А.И.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 52.03.04 Технология художественного оформления спектакля (приказ Минобрнауки России от 16.11.2017 г. № 1123)

составлена на основании учебного плана:

52.03.04 Технология художественного оформления спектакля

утвержденного учёным советом вуза от 27.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра пластической выразительности актёра

Зав. кафедрой Белоусов В.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Задачи:
1.3	- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование универсальной компетенции будущего специалиста;
1.4	- формирование потребности в физическом самосовершенствовании при подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
1.5	- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знания, умения, навыки, приобретенные при освоении основной образовательной программы на предыдущем уровне образования по дисциплине "Физическая культура"
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Физтренинг

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать	
Знать роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека Знать средства, методы и принципы физической культуры Знать основные методы обеспечения физического, психического и социального здоровья	
Уметь	
Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
Владеть	
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						

1.1	Тема 1. Теоретические основы физической культуры Обеспечивает формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности /Пр/	1	2	УК-7			
-----	---	---	---	------	--	--	--

1.2	Тема 1. Теоретические основы физической культуры Обеспечивает формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности /Ср/	1	20	УК-7			
1.3	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни /Пр/	1	2	УК-7			
1.4	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни /Ср/	1	22	УК-7			
1.5	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Методы, принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	1	2	УК-7			

1.6	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Методы, принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями /Ср/	1	22	УК-7			
-----	---	---	----	------	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы по теории:

1. Что такое физическая культура? Какова ее роль и значение для жизни и здоровья человека?
2. Техника безопасности во время занятия и исполнения упражнений: предупреждение травматизма и страховка.
3. Влияние осанки на выполнение двигательных действий, поддержание физического здоровья.
4. Назовите 5 основных физических качеств, которыми должен обладать гармонично развитый человек.
5. Что понимается под координацией человека? С помощью каких упражнений можно ее развить?

Практическая часть:

1. Составить комплекс упражнений с отягощениями.
2. Составить комплекс упражнений на пресс.
3. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжку и подвижность в суставах для работы в парах.
4. Составить комплекс упражнений для аэробной нагрузки: со скакалкой, бег, прыжки.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

№ задания Текст задания

УК.7.1 Прочитайте текст, впишите ответ.

Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности – это ...

УК.7.2 Прочитайте текст, впишите ответ.

Специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки называется ...

УК.7.3 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Главной причиной нарушения осанки является:

- а) сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста;
- б) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;
- в) слабые мышцы спины.

УК.7.4 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

УК.7.5 Прочитайте текст, ответьте на вопрос.

Какие виды легкой атлетики вы знаете?

УК.7.6 Прочитайте текст, установите соответствие.

Для определения типа телосложения существует следующий способ: большим и указательными пальцами правой руки нужно обхватить запястье левой руки в том месте, где выступает косточка. Установите соответствие между результатом обхвата запястья левой руки и типом телосложения:

Результат обхвата запястья левой руки Тип телосложения

1. Обхватил легко, даже с перебором а) гиперстеник
2. Едва обхватил, даже напрячься пришлось б) астеник

3. Обхват не получился, как ни старался в) нормостеник

УК.7.7 Прочитайте текст, установите соответствие.

Индекс Кетле позволяет оценить норму массы тела человека. Весоростовой показатель (индекс Кетле) определяется делением веса в граммах на рост в сантиметрах.

Установите соответствие между значением, полученным по формуле, и описанием массы тела:

Значение, полученное по формуле Описание массы тела

1. 350-400 гр. на 1 см у мужчин а) недостаточная масса
2. 325-375 гр. на 1 см у женщин б) избыточная масса
3. Менее 300 гр. на 1 см в) нормальная масса
4. Более 500 гр. на 1 см

УК.7.8 Прочитайте текст, дополните фразу:

Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье, называются ...

УК.7.9 Прочитайте текст, дополните фразу:

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется ...

УК.7.10 Прочитайте текст, дополните фразу:

Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ...

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контроль результатов освоения дисциплины является формой управления качества образования.

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется в виде текущего контроля и промежуточной аттестации (зачета).

Система текущего контроля включает:

1. контроль работы студентов на практических занятиях;
2. контроль участия в совместной работе группы;
3. контроль выполнения индивидуальных заданий;
4. контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета, который проводится в устной либо письменной форме.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определить общий уровень освоения дисциплины в целом;
2. определить уровень основных знаний по каждой теме курса;
3. объективизировать результат контроля, минимизировать возможную субъективность преподавателя

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

6.1. Рекомендуемая литература

1. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107383>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 258 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155514>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ериков, В. М. Роль физической культуры в современном обществе : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Подлипаева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2022. — 66 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/288365>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие : в 2 частях / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина, С. А. Голубин. — Волгоград : ВолгГМУ, 2023 — Часть 2 — 2023. — 248 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338297>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Коновалова, Н. Г. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях: малые формы : учебное пособие. — 2-е изд. испр. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 310 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169604>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Ретюнских, М. Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Гришина, Н. П. Грачев. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 193 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253754>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Смелькова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелькова, Г. Г. Шаламова. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202742>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. — Омск : СибАДИ, 2023. — 147 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338633>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) "Лань" https://e.lanbook.com
Э2	Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru
Э3	Российская государственная библиотека искусств https://liart.ru/ru

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

6.3.1.1	Программное обеспечение:
6.3.1.2	1. Операционная система Windows.
6.3.1.3	2. Офисная система OpenOffice.
6.3.1.4	Информационные системы и платформы:
6.3.1.5	1. Система дистанционного обучения «Moodle».
6.3.1.6	2. Платформа для организации и проведения вебинаров «Pruffme».
6.3.1.7	3. Платформа для организации и проведения конференций Яндекс.Телемост

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитория, снабженная демонстрационным оборудованием (доска, мультимедиа проектор или ТВ, доступ в сеть Интернет).
7.2	Аудитория для самостоятельной работы:
7.3	столы; стулья; компьютеры с «Интернет» и доступом в образовательную среду;
7.4	Библиотека с читальным залом:
7.5	столы; стулья; компьютеры с доступом к Интернету и доступом в образовательную среду для читателей

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