

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

Физтренинг

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	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах: зачеты 1, 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	12		
самостоятельная работа	310		

часов на контроль 6

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	4	8	8	12	12
Итого ауд.	4	4	8	8	12	12
Контактная работа	4	4	8	8	12	12
Сам. работа	48	48	262	262	310	310
Часы на контроль	2	2	4	4	6	6
Итого	54	54	274	274	328	328

Программу составил(и):

Ст. преп., Пермякова А.И.

Рабочая программа дисциплины

Физтренинг

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 курса – развитие и усовершенствование физических качеств.
1.2	Задачи курса:
1.3	- расширение диапазона динамических и экспрессивных возможностей студентов;
1.4	- овладение конкретными умениями и навыками в работе над развитием подвижности и гибкости суставов, ловкости, координации движений;
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.В.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать	
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	
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	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Тема 1. Общеразвивающая гимнастика и корригирующие	1	2	УК-7			
1.2	Тема 1. Общеразвивающая гимнастика и корригирующие	1	24	УК-7			
1.3	Тема 2. Развитие силы /Пр/	1	2	УК-7			
1.4	Тема 2. Развитие силы /Ср/	1	24	УК-7			
1.5	Тема 3. Развитие выносливости /Пр/	2	2	УК-7			
1.6	Тема 3. Развитие выносливости /Ср/	2	50	УК-7			
1.7	Тема 4. Развитие гибкости /Пр/	2	2	УК-7			
1.8	Тема 4. Развитие гибкости /Ср/	2	50	УК-7			
1.9	Тема 5. Психофизические упражнения /Пр/	2	2	УК-7			
1.10	Тема 5. Психофизические упражнения /Ср/	2	80	УК-7			
1.11	Тема 6. Индивидуальная работа студентов /Пр/	2	2	УК-7			
1.12	Тема 6. Индивидуальная работа студентов /Ср/	2	82	УК-7			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
5.1. Контрольные вопросы и задания
5.2. Темы письменных работ



5.3. Фонд оценочных средств

№ задания Текст задания

УК.7.11 Прочитайте текст, установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление,
- 2) ознакомление,
- 3) совершенствование,
- 4) разучивание

УК.7.12 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- а) мягко, пружинисто приседая;
- б) на прямые ноги;
- в) приседая и совершая кувырок или бросок на руки

УК.7.13 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Какие виды спорта тренируют дыхание?

- а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика;
- б) большой теннис, плавание, волейбол;
- в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

УК.7.14 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт

УК.7.15 Прочитайте текст, впишите ответ.

Число движений в единицу времени характеризует ...

УК.7.16 Прочитайте текст, впишите ответ.

Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется ...

УК.7.17 Прочитайте текст, установите соответствие.

Пробой Штанге оценивают функциональное состояние дыхательной системы.

Для этого в положении сидя нужно сделать вдох и задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами.

Зафиксировать время задержки дыхания по секундомеру.

Установите соответствие между оценкой пробы Штанге и продолжительностью задержки дыхания:

Оценка пробы Продолжительность задержки дыхания на вдохе (с)

1. Отлично а) < 39
2. Хорошо б) 40-49
3. Удовлетворительно в) 50-60
4. Неудовлетворительно г) > 60

УК.7.18 Прочитайте текст, впишите ответ:

Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы. Комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, сквознякам и т.д. называется ...

УК.7.19 Прочитайте текст, впишите ответ:

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется ...

УК.7.20 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контроль результатов освоения дисциплины является формой управления качеством 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. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107589>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Атлетическая гимнастика: практикум : учебное пособие / составители В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2021. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386543>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГУТУ, 2021. — 200 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. 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.
5. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; под редакцией В. М. Суханова. — Воронеж : ВГУИТ, 2021. — 51 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254420>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. 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.
7. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» : учебное пособие. — Симферополь : КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387566>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Макашова, З. Э. Ритмическая гимнастика в здоровом образе жизни : учебное пособие / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева. — Санкт-Петербург : БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2019. — 39 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157089>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек : учебное пособие / П. А. Прох. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2020. — 52. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154502>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Ритмическая гимнастика в вузе : учебно-методическое пособие / составители А. Э. Беланов [и др.]. — Воронеж : ВГУ, 2010. — 29 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/357548>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, 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.
12. Суставная гимнастика : учебное пособие / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, Е. А. Лазарева [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342575>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. 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.
14. 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	Спортивный зал для групповой и индивидуальной работы обучающихся: танцевальные станки, зеркала, музыкальный инструмент (фортепиано), аудиоаппаратура, спортивные маты, спортивный инвентарь.
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)	