

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ А.А. Глуханюк

«_____» _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность:	52.05.01 Актерское искусство
Специализации:	Артист драматического театра и кино Артист музыкального театра
Специальность:	52.05.04 Литературное творчество
Специализация:	Литературный работник
Специальность:	52.05.02 Режиссура театра
Специализация:	Режиссер драмы Режиссер музыкального театра
Специальность:	55.05.04 Продюсерство
Специализация:	Продюсер исполнительских искусств
Уровень образования:	Специалитет
Форма обучения	Очная, заочная

Екатеринбург

2026

Составитель:

Преподаватель А.А.Флоров

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры пластической выразительности
актера

Согласовано:

Руководитель учебно-методического отдела _____ Т.Б. Сергеева

« _____ » _____ 202 _____ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2	<ul style="list-style-type: none"> - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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	Физтренинг

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать	
<ul style="list-style-type: none"> - роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека; - средства, методы и принципы физической культуры; - основные методы обеспечения физического, психического и социального здоровья. 	
Уметь	
<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. 	
Владеть	
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя			
	17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль	2	2	2	2
Итого	72	72	72	72

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры							
1.1	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	3	УК-7			
1.2	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	6	УК-7			
1.3	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	3	УК-7			

1.4	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	6	УК-7			
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания							
2.1	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. Формы занятий физическими упражнениями, практическая отработка физических упражнений. /Пр/	1	8	УК-7			
2.2	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. Формы занятий физическими упражнениями практическая отработка физических упражнений. /Ср/	1	14	УК-7			
2.3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности /Пр/	1	6	УК-7			
2.4	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности /Ср/	1	6	УК-7			
2.5	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. /Пр/	1	6	УК-7			
2.6	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий /Ср/	1	6	УК-7			

2.7	Мышечная релаксация. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте. /Пр/	1	6	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

не предусмотрено

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;

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 ...

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

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. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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

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

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

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Зал для проведения практических занятий, обеспеченный спортивным инвентарным оборудованием;
7.2	Аудитория, снабженная демонстрационным оборудованием (доска, мультимедиа проектор или ТВ, доступ в сеть Интернет);
7.3	Аудитория для самостоятельной работы: столы; стулья; компьютеры с «Интернет» и доступом в образовательную среду.

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