

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Альмухаметов Ильмар Разинович

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 04.11.2023 05:41:39

Уникальный программный ключ:

5c40dd1ca2d924f372ffcd2048da9h4d77fd60ea

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Уфимский государственный институт искусств имени Загира Исмагилова

ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА

гуманитарных и социальных наук

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

*Физическая культура и спорт*

(название дисциплины)

для направления  
подготовки/специальности

*53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное  
искусство Профиль: «Этномузикология»*

(название направления подготовки/специальности)

квалификация

*Этномузиколог. Преподаватель. Руководитель  
творческого коллектива*

(название квалификации)

форма обучения

*Очная*

(очная, заочная – указать)

курс

*I/I*

(номер курса)

семестр

*1-2/2*

(номер семестра)

объем дисциплины

*2 з.е.*

лекции

*4*

(число часов по УП)

практические занятия (семинары и иные формы)

*62*

(число часов по УП)

практические занятия (индивидуальные)

*-*

(число часов по УП)

самостоятельная работа (СРС)

*6*

(число часов по УП)

экзамен

*-*

(номер семестра)

зачет

*2/2*

(номер семестра)

всего

*72*

(полное число часов на дисциплину по УП)

YΦA – 2023

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования

2017

(год утверждения ФГОС ВО)

---

Составитель *Старший преподаватель кафедры гуманитарных и социальных наук*  
(должность составителя, название кафедры)

*Стародубцева Ольга Юрьевна*  
(ФИО составителя) \_\_\_\_\_ (подпись)

Рабочая программа одобрена кафедрой гуманитарных и социальных наук  
Протокол № 1 от « 28 » 08 2023г.

Зав. кафедрой *к.ф.н., доцент*  
(ученое звание) \_\_\_\_\_ *A.P. Ахметов*  
(ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	Стр.
1. Цели и задачи дисциплины. Её место в структуре образовательной программы (пояснительная записка)	4
2. Требования к освоению дисциплины	4
2.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»	4
3. Содержание и организация изучения дисциплины	5
4. Методические указания для обучающихся	5
5. Примерные оценочные и методические материалы	6
5.1. Требования для текущего контроля успеваемости	6
5.2 Требования для промежуточной и итоговой аттестации	6
5.2.1. Примерный перечень зачетных тем (вопросов)	6
5.2.3. Оценочные средства (тренировочные тесты)	7
5.2.4. Критерии оценки знаний и умений	8
6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
6.1. Рекомендуемая литература (основная)	8
6.2. Рекомендуемая литература (Дополнительная)	9
6.3. Литература, представленная в ЭБС	10
6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	10
7. Материально-техническая база	10

## **1. Цели и задачи дисциплины. Её место в структуре образовательной программы (пояснительная записка)**

Основным, принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» является социогуманитарная направленность физической культуры во всех российских образовательных учреждениях всех уровней, что конкретизировано в соответствующих приказах Министерства образования России. Свои образовательные, оздоровительные и воспитательные функции дисциплина «Физическая культура» наиболее полно раскрывает в учебном процессе.

**Цель дисциплины - физическое воспитание, т.е. – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.**

Данная цель может быть достигнута решением следующих конкретных задач:

- формированием у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в личном физическом здоровье;
- овладением системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, потребности в личной физической культуре;
- изучением научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- пониманием социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- приобретением опыта практического применения физкультурных упражнений для восстановления и сохранения личного здоровья.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

Базовой части Блока 1 Дисциплины программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2з.е.) в очной форме обучения.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

## **2. Требования к освоению дисциплины**

По окончании обучения выпускник должен иметь физкультурные знания и умения и обладать общекультурными компетенциями, которые определены в Федеральном государственном образовательном стандарте. В результате освоения программы бакалавриата по данной специальности должна быть сформирована из группы «Самоорганизация и саморазвитие(в том числе – здоровьесбережение) универсальной компетенция ( УК-7) по дисциплине «Физическое воспитание» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **2.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

**знать** физкультурные, физиологические, анатомические особенности, необходимые для воспитания физической культуры личности; специальные знания, необходимые для понимания социальной роли физической культуры, ее биологической основы и физиологических механизмов совершенствования функций человеческого организма; знания о совершенствовании двигательных способностей студентов и формировании методических умений, имеющих профессионально-прикладное значение, знания о профессионально-прикладной физической подготовке;

**уметь** выполнять физические упражнения, способствующие развитию и сохранению всех физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, личным опытом совершенствования и коррекции индивидуального физического развития и психофизических возможностей, обеспечивать необходимую двигательную активность в период обучения; для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья уметь поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения и обеспечивать необходимую двигательную активность с учетом личного состояния здоровья и основного врачебного диагноза;

**владеть** умениями для личного физического совершенствования, коррекции индивидуального физического развития и психофизических возможностей; студентам с ослабленным здоровьем владеть методами для обеспечения личной жизнеспособности.

### **3. Содержание и организация изучения дисциплины**

№ №	Название тем	Количество часов							
		Теоретические занятия(лекции)		Практические занятия		Контрольные занятия		самостоятельные занятия	
		очное	заочное	очное	заочное	очное	заочное	очное	заочное
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Б-0	-	Б-34	-	Б-2	-	-	-
2	Общая и ППФП	Б-0	-	Б-34	-	2	-	-	-

### **4. Методические указания для обучающихся**

**ФГОС 3+ +** требует одинаково формировать компетенции у обучающихся основной, специальной физкультурной групп и обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в результате обучения должна быть сформирована «... способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Методические указания для обучающихся должны отвечать на следующие вопросы: Где? Как? Каким образом и сколько?

**Где.**

Обучение **основной и специальной физкультурной групп** знаниям, умениям и навыкам по дисциплине «Физическая культура» происходит в процессе практических, методико-практических и теоретических занятий, которые проводятся в спортивном корпусе вуза (в спортивном и тренажерном зале) и на открытом воздухе(в городском парке).

Освоение знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» обучающимися **инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья** происходит в процессе самостоятельных занятий, теоретических и методико-практических занятий, педагогических наблюдений физкультурных занятий основной физкультурной группы.

**Как.**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в форме групповых (численностью 29 человек) занятий. Студенты основной и специальной физкультурной группы и студенты, освобождённые от практических физкультурных занятий, объединяются в единую группу, но работают по разному плану урока. Студенты **основной и специальной физкультурной группы** в 1-4 семестрах занимаются физическими упражнениями, в 5 -6 семестрах занимаются физическими упражнениями, выполняют методико-практические работы. В 1-4 семестрах **обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья** выполняют педагогические наблюдения, самостоятельно изучают по учебникам учебную информацию по указанным в программе темам; в 5 -6 семестрах также выполняют педагогические наблюдения, самостоятельно изучают по учебникам учебную информацию по указанным в программе темам, выполняют методико-практические работы совместно со студентами основной физкультурной группы.

**Каким образом и сколько.**

Дисциплина «Физическая культура» трудоёмкостью две зачетные единицы находится в базовой части стандарта образования и реализуется при очной форме обучения в объеме 400 часов, при этом объем практической (в том числе и игровой) подготовки составляет не менее 360 часов. Разделение по видам, по часам, тематический план по каждому занятию в каждом семестре представлено в данной программе.

## **5.Примерные оценочные и методические материалы**

Оценка качества освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура» включает в себя:

- текущий контроль в процессе учебных занятий всех обучающихся,
- контрольное тестирование физической подготовленности и состояния мышечной системы студентов основной и специальной физкультурных групп,
- контроль за выполнением педагогических наблюдений обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья,
- промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре

### **5.1.Требования для текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль успеваемости всех обучающихся осуществляется в процессе практических физкультурных занятий.

Текущий контроль в основной и специальной физкультурной группе осуществляется в процессе практических физкультурных занятий (посещаемость учебных занятий). Для текущего контроля успеваемости в практической физкультурной деятельности применяются специальные оценочные средства - тесты физической подготовленности, состояния физических качеств и мышечной системы.

Текущий контроль обучающихся, освобожденных от практических физкультурных занятий, осуществляется в форме проверки качества выполнения педагогических наблюдений за практическими занятиями основной физкультурной группы, выполнения самостоятельной работы по изучению теории.

## **5.2. Требования для промежуточной аттестации**

Для промежуточной аттестации в 1 семестре обучающихся **основной и специальной физкультурной группы** применяются требования к теоретическим знаниям, практическим (двигательным) умениям.

Для промежуточной аттестации в 1 семестре обучающихся, **освобожденных** от практических физкультурных занятий, предусматриваются требования к теоретическим знаниям и отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий основной физкультурной группы.

### **5.2.1. Примерный перечень зачетных тем (вопросов)**

#### **в 1 семестре**

- 1.Физкультурные понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое совершенство, физическое самовоспитание и самосовершенствование.
- 2.Ценности физической культуры.
- 3.Роль физической культуры в развитии общества.
- 4.Физическая культура как действенное средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
- 5.Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 6.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 7.Жизненно необходимые умения и навыки, физическое развитие, физическая и функциональная физическая подготовленность, двигательная активность.
- 8.Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 9.Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- 10.Взаимосвязь общей культуры и образа жизни человека.
- 11.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни и общекультурного воспитания.
- 12.Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
- 13.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности и профессиональной подготовке.
- 14.Взаимосвязь общей культуры и образа жизни человека.
- 15.Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 16.Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

- 17.Средства физической культуры для оптимизации работоспособности студентов в профессиональной подготовке.
- 18.Общая физическая и специальная физическая подготовка к профессиональной деятельности работников искусств.
- 19.Здоровье как потребность культурного человека.
- 20.Оздоровительная ходьба и медленный бег как средства, способствующие укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека.
- 21.Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство.
- 22.Совершенствование отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 23.Физические упражнения сложнокоординированные, циклические, ациклические и смешанные упражнения, направленно воздействующие на мышцы и функциональные системы организма, упражнения статические в изометрическом режиме.
- 24.Индивидуальные особенности человека и их значение для занятий физической культурой.
- 25.Выбор систем физических упражнений с целью оздоровления организма.
- 26.Аэробная и анаэробная работа организма человека(езды на велосипеде, прыжки через скакалку).

### **5.2.3. Оценочные средства (тренировочные тесты)**

#### **Оценочные средства для промежуточной аттестации успеваемости основной и специальной физкультурной группы**

В конце **1 семестра** для промежуточной аттестации **в форме зачета** применяются следующие **оценочные средства контроля успеваемости**

- зачетные темы
- контрольные тесты

#### **1 семестр**

##### **Контрольные тесты**

- определение состояния мышечной системы:
- встать без помощи рук из и.п.лежа на спине, руки - на груди;
- перекаты кругом из и.п. лежа на спине, руки - вдоль туловища;
- поднимание и опускание ног влево и вправо под прямым углом к позвоночному столбу из и.п. лежа на спине, руки – на груди.

#### **Оценочные средства для промежуточной аттестации успеваемости обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

##### **в 1 семестре**

- 1- отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий,
- 2- зачетные темы

### **5.2.4. Критерии оценки знаний и умений**

## **1) основной и специальной физкультурной группы при сдаче зачет**

Для допуска к зачету в 1 семестре необходимо посещение физкультурных занятий и выполнение контрольных тестов.

Знания, умения, навыки в 1 семестре (зачет) оцениваются по следующим критериям: выполнение контрольных тестов(посещение практических занятий), ответы на вопросы теории.

## **2) обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для допуска к зачету **1 семестре** необходимо предоставить отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий. Знания, умения, навыки в 1-4 семестрах (зачеты) оцениваются по следующим критериям: отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий, ответы на вопросы теории.

Рефераты для **обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** НЕ ПРЕДУСМАТРИВАЮТСЯ, т.к. обучающиеся должны иметь (согласно требованиям ФГОС 3+) способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что требует усвоения физкультурных знаний и методико-практические умений.

Оценка знаний не дифференцированная – «зачет», «незачет».

Оценка **«зачтено»** ставится, если студент показывает знания и умения в соответствии с перечисленными выше оценочными средствами.

Оценка **«незачтено»** ставится, если студент не показывает знания и умения в соответствии с перечисленными выше оценочными средствами.

## **6.Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **6.1.Рекомендуемая литература (основная)**

#### *Карта обеспеченности студентов учебной литературой*

<i>№ и наименование</i>
Холодов Ж. К. , В. С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник . - 11-е изд., стереотип... - М.: Академия, 2013. - 480 с.. - (Высшее профессиональное образование)
Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для вузов/ Под ред. В.И.Ильинича;Гриф МО РФ. - Москва: Гардарики, 2007. - 448с. : ил.
Физическая культура студента: Учебник. - Москва: Гардарики, 2001. - 448с.
Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: Учебное пособие: Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия/ Ю. И. Гришина; под ред. С. Осташова. - Ростов: Феникс, 2010. - 249 с.. - (Высшее образование)
Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений: Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту ( третьего поколения). - 8-е изд., испр.. - Ростов-на- Дону: Феникс, 2012. - 448 с.. - (Высшее образование)

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание: Рекомендовано Научно-методическим советом по физической культуре Министерства образования и науки РФ в качестве учебного пособия/ Ю. И. Евсеев. - Ростов: Феникс, 2010. - 380 с.. - (Высшее образование)

## 6. 2. Рекомендуемая литература (дополнительная):

- 1.Красильникова Н.В. Конспекты лекций по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура». Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им.З.Исмагилова: Уфа, 2006. - 56 с.
2. Красильникова Н.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» » (для обучения студентов музыкальных специальностей, театроведения, теории музыки, изобразительных искусств) (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им.З.Исмагилова: Уфа, 2006.- 56с.
- 3.Красильникова Н.В. Физическая культура. Учебно-методический комплекс. - Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2005. - 205 с.
4. Красильникова. Н.В. Самоконтроль, самостоятельная оценка личного физического развития, функционального состояния и физической работоспособности. Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им.З.Исмагилова: Уфа, 2007. - 32с.
- 5.Красильникова. Н.В. Рекомендации для студентов УГАИ специальной физкультурной группы по дыхательной гимнастике метода А.Н.Стрельниковой: Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2008. -. 14с.
6. Красильникова. Н.В. Подвижные польские игры: Методические указания (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2009.- 40 с. Из-е 2-е илл.
- 7.Красильникова. Н.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-скульпторов: Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им Загира Исмагилова, 2010. -58 с. Илл.
- 8.Красильникова. Н.В. Рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке пианистов: Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2010. -48с.илл
- 9.Красильникова. Н.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов баянистов и аккордеонистов: Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2010. – 40 с. илл.
10. Красильникова Н.В. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» (для обучения студентов УГАИ).-Уфимская государственная академия искусств им.З. Исмагилова, 2012. - 130 с.
11. Красильникова Н.В. Темы для самостоятельного изучения дисциплины «Физическая культура» студентами заочного отделения и темы рефератов. Методические указания (брошюра) Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2015.- 20 с
12. Красильникова Н.В. Зачетные требования ФГОС 3+ по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-3 курсов дневного отделения УГИИ им. З.Исмагилова. Методические указания (брошюра). Уфимский государственный институт искусств им.Загира Исмагилова, 2016.-32 с.
13. Красильникова Н.В. Рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке в период производственной практики для студентов-дизайнеров: Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2008. - 20с.
14. Красильникова Н.В. Зачетные требования ФГОС 3+ по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочного отделения УГИИ им. З.Исмагилова. Методические указания (брошюра) Уфимский государственный институт искусств им.Загира Исмагилова, 2017.- 16 с.

### **6.3. Литература, представленная в ЭБС**

NASHOL.COM

list-of-lit.ru

kultura\fizicheskaya-kultura-2012

### **6.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

NASHOL.COM

list-of-lit.ru

kultura\fizicheskaya-kultura-2012

## **7.Материально-техническая база**

Для физического воспитания студентов имеется физкультурно-спортивная база - отдельно стоящее здание спортивного корпуса, в котором находятся спортивный и тренажерный залы, 2 раздевалки и складское помещение:

- спортивный зал размером 8м x 17 м, оснащенный гимнастическим оборудованием (3 гимнастические стенки, 2 баскетбольных щита, 15 гимнастических скамеек, 20 гимнастических матов, 15 акробатических матов, 2 теннисных стола), в спортивном зале и раздевалках установлены вытяжные вентиляционные системы;
- тренажерный зал размером 8м x 6 м, в котором установлены и функционируют 3 многофункциональных атлетических тренажера, 5 велотренажера, 1 беговая дорожка, 2 супершагателя, имеется штанга с набором дисков, 1 специальная скамья для выполнения силовых упражнений;
- кафедральная техника – 1 компьютер, 1 принтер. Комплект лицензионного программного обеспечения: Windows 10 Professional; Kaspersky Endpoint Security 1 year № договора 2368-ПО/2023/03011000284232506540 от 07.04.2023

Имеется в наличии и используются для учебных занятий 40 комплектов лыж, 2 металлических обруча, сетка волейбольная. 10 в\б мячей, 5 ф\б мячей, 7 б\б мячей, 12 комплектов футбольной формы, 12 комплектов парадных костюмов, 2 секундомера, 4 ракетки для игры в бадминтон, магнитола и музыкальный центр, 10 силиконовых мячей (мягкие мячи), для проведения оздоровительно-туристских мероприятий имеется котел туристский.

