Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Альмухаметов Ильмар Разинович
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 04.11.2023 22:05:38
Уникальный программный ключ:
5c40dd1ca2d924f372ffcd204bda9b4d77fdb0ea

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 *53.05.01 Искусство концертного исполнительства*
Профиль: Концертные народные инструменты
(название направления подготовки/специальности)

квалификация *Концертный исполнитель. Преподаватель*
(название квалификации)

форма обучения *Очная*
(очная, заочная – указать)

курс *I /I*
(номер курса)

семестр *1/2*
(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 *½*
(номер семестра)

всего *72*
(полное число часов на дисциплину по УП)

Уфа – 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 № 1от « 28» 08 2023 г.

Зав. кафедрой

(ученое звание) (ФИО) (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	Стр.
1.Цели и задачи дисциплины. Её место в структуре образовательной программы (пояснительная записка)	4
2. Требования к освоению дисциплины 2.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»	4 4
3. Содержание и организация изучения дисциплины	5
4. Методические указания для обучающихся	5
5. Примерные оценочные и методические материалы 5.1. Требования для текущего контроля успеваемости 5.2 Требования для промежуточной и итоговой аттестации 5.2.1. Примерный перечень зачетных тем (вопросов) 5.2.3. Оценочные средства (тренировочные тесты) 5.2.4. Критерии оценки знаний и умений	6 6 6 6 7 8
6.Учебно-методическое обеспечение дисциплины 6.1. Рекомендуемая литература (основная) 6.2. Рекомендуемая литература (Дополнительная) 6.3.Литература, представленная в ЭБС 6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	8 8 9 10 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 объёме не менее 72 академических часов (2з.е.) в очной форме обучения. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.
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) общекультурной компетенция (ОК-7) по дисциплине « Физическое воспитание»- способность использовать методы и средства физической культуры 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+ (ОК-8**)** 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 объёме 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, способствующее 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 **с**татические 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(езда 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

№ и наименование
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

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 х 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 х 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