Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Альмухаметов Ильмар Разинович
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 30.10.2023 14:40:27
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 *52.05.01 Актерское искусство*
Профиль: Артист драматического театра и кино
(название направления подготовки/специальности)

квалификация *Артист драматического театра и кино*
(название квалификации)

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

курс *I*
(номер курса)

семестр *1-2*
(номер семестра)

объем дисциплины *2 З.Е.*

лекции -
(число часов по УП)

практические занятия (семинары и иные формы) *66*
(число часов по УП)

практические занятия (индивидуальные) -
(число часов по УП)

самостоятельная работа (СРС) *6*
(число часов по УП)

экзамен -
(номер семестра)

зачет *2*
(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 режиссуры и мастерства актера*

(должность составителя, название кафедры)

Зайдуллин Рамзис Расимович

(ФИО составителя)

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

Зав. кафедрой *Профессор* *Бабичева Т.Д.*

(ученое звание) (ФИО)

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	4
4. Методические указания для обучающихся	6
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 7
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»	7 7 8 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.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока I «Дисциплины» структуры ООП и является обязательной для изучения.

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 по данной специальности должна быть сформирована из группы «Самоорганизация и саморазвитие(в том числе –здоровьесбережение) универсальной компетенция (УК-7) по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» - 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;

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

Тематический план

	Наименование тем (разделов)	семестр	Объём в часах.	
			практические	самост. работа студента
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	I	34	4
2	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	II	32	2
	Всего **2 З. Е. (72 ч.)**		**66**	**6**

Краткое содержание курса

ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Показатели физической подготовленности, состояние физических качеств, состояние мышечной системы.

Для определения 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.

Для определения показателей физической подготовленности и состояния физических качеств:

-скорость бега на 100м; челночный бег 6х10м, оздоровительный бег 2000м (д) и 3000м (юн); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжки способом «ноги врозь-вместе за 20 сек; удержание статического положения в наклоне вперед из и.п. стоя

ТЕМА 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Определение личного двигательного режима по энергозатратам в профессиональной деятельности.

Подбор физкультурных упражнений для самостоятельного физкультурного занятия.

Подбор средства для физкультминутки с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

4. Методические указания для обучающихся

ФГОС 3+ + требует одинаково формировать компетенции у обучающихся в результате обучения должна быть сформирована «… способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Обучение основной группы знаниям, умениям и навыкам по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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).

5.Примерные оценочные и методические материалы

Оценка качества освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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,

-промежуточная аттестация в форме зачета во 2 семестре

5.1.Требования для текущего контроля успеваемости

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

Текущий контроль 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.

5.2. Требования для промежуточной аттестации

2семестр

Зачетные 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.

Выполнение физических упражнений, способствующих развитию и сохранению всех физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5.3 Критерии оценки

Результаты промежуточного контроля по итогам зачета оцениваются оценками «зачтено», «не зачтено».

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

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

6.Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

6.1.Рекомендуемая литература (основная)

	Автор. Наименование
1	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)
2	Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для вузов/ Гриф МО РФ. - Москва: Гардарики, 2007. - 448с. : ил.
3	Гришина Ю. И. под ред. С. Осташова. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: Учебное пособие: Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия. - Ростов: Феникс, 2010. - 249 с.. - (Высшее образование)
4	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)
5	Евсеев Ю. И.Физическое воспитание: Рекомендовано Научно-методическим советом по физической культуре Министерства образования и науки РФ в качестве учебного пособия. - Ростов: Феникс, 2010. - 380 с.. - (Высшее образование)
6	Физическая культура студента: Учебник. - Москва: Гардарики, 2001. - 448с.

6. 2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

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.

Красильникова Н.В. Физическая культура. Учебно-методический комплекс. - Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2005. - 205 с.

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. 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.

Красильникова. Н.В. Подвижные польские игры: Методические указания (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2009.- 40 с. Из-е 2-е илл.

Красильникова Н.В. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» (для обучения студентов УГАИ).-Уфимская государственная академия искусств им. З. Исмагилова, 2012. - 130 с.

Маслова И. Н., Пушкин С. А. Креативные телесно-ориентированные практики: Учебное пособие.- Воронежский государственный институт физической культуры, 2019 - 208 с.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. - Издательство "Спорт-Человек", 2021 - 520 с.

Морозов О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения: монография. - Издательство "ФЛИНТА", 2021 - 162 с.

Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов: методическое пособие. - Издательство "ФЛИНТА", 2021 - 28 с.

Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для вузов - Издательство "Лань", 2021 - 144 с.

Шаумян С. А., Хусяйнов З. М. Комплексы физических упражнений, рекомендуемые при режиме самоизоляции: методические рекомендации. - Издательство "МИСИС", 2021 - 52 с.

6.3. Литература, представленная в ЭБС

Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292016

Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/342716

Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д. Д. Донской. — Москва : Спорт-Человек, 2023. — 176 с. — ISBN 978-5-907601-24-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

Егорова, М. А. Основы врачебного контроля / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 52 с. — ISBN 978-5-507-47995-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339773

Жидких, Т. М. Практикум по биомеханике / Т. М. Жидких, Д. В. Горбачев, В. С. Минеев. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-507-46242-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302942

Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/328514

Зухов, А. С. Особенности развития физических качеств у студентов в системе высшего образования : учебное пособие / А. С. Зухов. — Омск : СибАДИ, 2023. — 105 с. — ISBN 978-5-00113-220-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность : учебное пособие / А. Я. Корх. — Москва : Спорт-Человек, 2023. — 118 с. — ISBN 978-5-907601-20-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/308783

Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости : методические указания и рекомендации / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2023. — 28 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/318644

Организация и проведение элективных дисциплин по физической культуре и спорту : учебное пособие / А. С. Королёв, О. Г. Барышникова, О. П. Мудрая [и др.]. — Воронеж : ВГПУ, 2023 — Часть 1 — 2023. — 292 с. — ISBN 978-5-00044-954-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/340196

Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / О. Ю. Ангелова, В. С. Новикова, С. В. Соколовская, О. Р. Чепьюк. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-507-47809-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339653

Пашарина, Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций / Е. С. Пашарина. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 88 с. — ISBN 978-5-507-45386-3. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302555

Селезнева, Т. Лечебная физкультура / Т. Селезнева. — Москва : ФЛИНТА, 2023. — 192 с. — ISBN 978-5-9765-5323-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/329192

Сидоров, Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/342719

Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 220 с. — ISBN 978-5-507-45547-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/311891

Стеблецов, Е. А. Биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 220 с. — ISBN 978-5-507-45546-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/311888

Технологии успешного обучения : учебное пособие / под редакцией Е. И. Казаковой. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2023. — 190 с. — ISBN 978-5-288-06227-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/307340

Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А. А. Федякин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45551-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/311900

Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276638

Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292928

Яковлев, Б. П. Психология: общая и спортивная. В 2 частях. Часть 1. Основы общей психологиии / Б. П. Яковлев ; Под ред.: Бабушкин Г. Д.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 376 с. — ISBN 978-5-507-45835-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/319382

6.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет

https://e.lanbook.com/book/338624
https://e.lanbook.com/book/292868
https://e.lanbook.com/book/311903
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 07.04.2023г.

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.