Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Альмухаметов Ильмар Разинович
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 07.11.2023 13:29:28
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 *Физическое воспитание*
(название дисциплины)

для направления подготовки/специальности ***52.05.01. Актерское искусство.***
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 - 3*
(номер курса)

семестр *1-VI*
(номер семестра)

объем дисциплины

лекции -
(число часов по УП)

практические занятия (семинары и иные формы) *330*
(число часов по УП)

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

самостоятельная работа (СРС)
(число часов по УП)

экзамен -
(номер семестра)

зачет *1-6*
(номер семестра)

всего *330*
(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)

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

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 7 11 13
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»	14 14 15 15 16
7.Материально-техническая база	16

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 «Физическое воспитание» реализуется в рамках: вариативной части 330 ак. час. 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. Дисциплина «Физическое воспитание» трудоёмкостью две зачетные единицы находится в вариативной части стандарта образования и реализуется при очной форме обучения в объёме 330 часов.

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» - 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 «Физическое воспитание»

В результате изучения дисциплины 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 «Физическое воспитание»

№	Название тем	Количество часов
		Практические занятия
1	Физическое воспитание	100
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	230
	Всего	**330**

4. Методические указания для обучающихся

ФГОС 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 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 2-4 семестрах занимаются физическими упражнениями, в 5 -6 семестрах занимаются физическими упражнениями, выполняют методико-практические работы. В 2-4 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.

5. Примерные оценочные и методические материалы

Оценка качества освоения учебной программы по дисциплине 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 по вариативной части в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

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 1-4 семестрах обучающихся **основной и специальной физкультурной группы** применяются требования к теоретическим знаниям, практическим (двигательным) умениям.

Для промежуточной аттестации в 1-4 семестрах обучающихся, **освобожденных** от практических физкультурных занятий, предусматриваются требования к теоретическим знаниям и отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий основной физкультурной группы.

Для промежуточной аттестации в 5 семестре обучающихся **основной и специальной физкультурной группы** применяются требования к теоретическим знаниям и выполнение методико-практических работ №1,2,3.

Для промежуточной аттестации в 5 семестре обучающихся **инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** применяются требования к теоретическим знаниям и выполнение методико-практических работ №1,2,3.

Для аттестации в 6 семестре обучающихся **основной и специальной физкультурной** группы применяются требования к теоретическим знаниям и выполнение методико-практических работ №4,5,6.

Для аттестации в 6 семестре обучающихся **инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** применяются требования к теоретическим знаниям и выполнение методико-практических работ №4,5,6.

5.2.1. Примерный перечень зачетных тем (вопросов) по вариативной части дисциплины во 1-2 семестре

1.Физическая культура личности.

2. Самоконтроль за личным здоровьем и физическим состоянием.

3.Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

4.Физическая культура и самосовершенствование как необходимые условия общекультурного развития личности.

5.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

6.Здоровье как потребность культурного человека.

7.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

8.Влияние поведения и образа жизни человека на его здоровье.

9.Взаимосвязь общей культуры здоровья и образа жизни

10.Здоровый образ жизни и его составляющие.

11.Критерии эффективности здорового образа жизни.

12.Основы здорового образа жизни студента.

13.Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда и учебного труда студента.

14.Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, средства для повышения эффективности учебного труда.

15.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как оздоровительные средства.

16.Физическое самовоспитание и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

17.Основные требования к организации здорового образа жизни.

18.Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

19.Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

20. Виды и назначения физических упражнений.

21.Формирование психических качеств в процессе физического воспитания средствами физической культуры.

22. Интенсивность физических нагрузок (поЧСС), признаки чрезмерной физической нагрузки(утомления).

23.Учет индивидуальных особенностей при занятиях физкультурными упражнениями.

24.Признаки чрезмерной физической нагрузки.

25.Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для людей разного возраста

26.Гигиена самостоятельных физкультурных занятий.

27.Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий: место занятий, обувь, одежда, профилактика травматизма.

28.Физические упражнения**,** требующие комплексного проявления физических качеств в самостоятельных физкультурных занятиях оздоровительной направленности.

в 3 семестре

1.Физическая культура, спорт, индивидуальный выбор физических упражнений, особенности занятий системой физических упражнений.

2.Физическая культура, её цель, задачи, формы организации физкультурных занятий.

3.Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

4.Виды физических упражнений по цели их применения (сложнокоординированные, циклические, ациклические и смешанные) .

5.Выбор систем физических упражнений с целью оздоровления организма и с целью повышения функциональных возможностей организма.

6.Физические упражнения для самостоятельных физкультурных занятий рекреационной направленности.

7.Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности..

8. Индивидуальные особенности человека. Их значение для занятий физической культурой.

9.Влияние занятий видом спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность организма, на психические качества и свойства личности.

10.Виды и методы контроля за эффективностью занятий системой физических упражнений.

11.Физические упражнения для развития гибкости и отягощенные весом собственного тела для самостоятельных физкультурных занятий рекреационной направленности.

12.Скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий для самостоятельных физкультурных занятий рекреационной направленности.

13.Методы самооценки физической подготовленности.

14. Организация работы по физическому воспитанию студентов в вузе.

15.Физические упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа для самостоятельных физкультурных занятий оздоровительной направленности.

16.Виды спорта, группы видов спорта современной классификации.

17.Физические упражнения **с**татические упражнения в изометрическом режиме для самостоятельных физкультурных занятий оздоровительной направленности.

18.Выбор будущей профессиональной деятельности.видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовки к

19. Применения физических упражнений в реабилитационном периоде после травм и различных заболеваний.

20.Плавание и прогулка на лыжах как средства закаливания и укрепления всех систем организма 21.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий

в 4 семестре

1.Оздоровительно-рекреативная, оздоровительно-реабилитационная, гигиеническая физическая культура.

2.Самоконтроль занимающихся физкультурой.

3.Методические правила физкультурных занятий оздоровительной направленности.

4.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

5.Самоконтроль, дневник самоконтроля.

6.Виды диагностики состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом, их цель и задачи.

7.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

8.ЧСС и расход энергии при занятиях физическими упражнениями на физкультурных занятиях оздоровительной и тренировочной направленности.

9.Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов в организме человека при регулярных физкультурных занятиях

10.Методы определения и оценки физического развития.

11.Методы определения и оценки функционального состояния.

12.Методы определения и оценки физической подготовленности.

13.Упражнения-тесты для оценки физического развития.

14.Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок (по ЧСС).

15.Учет индивидуальных особенностей при занятиях физкультурными упражнениями.

16.Признаки чрезмерной физической нагрузки.

17.Пульсовые режимы рациональной оздоровительной и тренировочной нагрузки для студентов.

18.Рекреационная и оздоровительная направленность физкультурных занятий и индивидуальные программы физического самовоспитания.

19.Методические правила физкультурных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.

20.Рекомендуемая ЧСС при занятиях физкультурой для людей разного возраста и состояния здоровья.

21.Физкультурно-оздоровительные методики и системы.

22.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм.

23.Методы определения и оценки физического развития человека.

24.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

в 5 семестре

1.Понятия: социально-экономическая необходимость, специальная психофизическая подготовка к труду.

2.Физическая подготовленность к трудовой деятельности.

3.Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка к профессиональной деятельности.

4.Физические качества, необходимые работникам искусств, и методика их развития.

5.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – необходимое условие работоспособности в будущей профессиональной деятельности.

6.Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.

7.Место ППФП в системе физического воспитания.

8.Основные факторы и дополнительные, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

9. ППФП студентов на учебных зянятиях и во внеучебное время.

10.Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях музыкой.

11.Основные виды физических упражнений для ППФП.

12.Определение энергозатрат в процессе профессиональной деятельности и двигательный режим.

13.Функциональные пробы для определения уровня развития профессионально значимых физических качеств.

14.Работоспособность в условиях состязаний и концертов.

15.Психоэмоциональные состояния работников искусств.

16.Повышение адаптоспособности организма работников искусств в экстремальных условиях.

17.Особенности будущей трудовой деятельности выпускников академии искусств.

18.Особенности реакции организма работающих на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и её условиями.

19. Методика развития физических качеств, необходимых работникам искусств.

20.Определение энергозатрат на физкультурном занятии.

21.Методика подбора средств для физкультурного занятия по ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности.

22.Социальное значение и задачи физического воспитания работающего населения.

23.Профессиональная деятельность работников искусств и необходимые двигательные навыки.

24.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как разновидность специальной физической подготовки и физические качества, необходимые работникам искусств, и методика их развития.

25.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – необходимое условие работоспособности в будущей профессиональной деятельности.

26.Физические упражнения для восстановления работоспособности в условиях профессиональной деятельности.

27.Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в профессиональной деятельностью.

в 6 семестре

1.Физическая культура в быту трудящихся и в режиме трудового дня работника искусств, её цель и задачи.

2.Гигиеническая форма физической культуры в быту трудящихся.

3.Гимнастика, ее разновидности, цель и задачи.

4.Легкая атлетика, ее разновидности, цель и задачи.

5.Подвижные игры, их разновидности, цель и задачи.

6.Передвижения на лыжах, их разновидности, цель и задачи.

7.Плавание, его разновидности, цель и задачи.

8.Туризм – дополнительное средство физического воспитания человека.

9.Виды спорта, способствующие развитию профессионально значимых двигательных навыков.

10.Основное содержание ППФП будущего специалиста- работника искусств .

11.Прикладные виды спорта и базовые виды физкультурно-спортивной деятельности и формы занятий ППФП работников искусств.

12.Организация и проведение соревнований по виду спорта, способствующему развитию профессионально значимых двигательных навыков.

13.Психофизические нагрузки, характерные для профессии музыканта.

14.Влияние географического и климатического фактора, региональных условий на жизнедеятельность музыкантов.

15.Средства для физкультпаузы с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

16.Применение упражнений профессионально-прикладной физической подготовки для снятия утомления в профессиональной деятельности.

17.Расход энергии при выполнении физических упражнений, рекомендуемая ЧСС при занятиях физкультурой для людей разного возраста и состояния здоровья.

18.Гигиена самостоятельных физкультурных занятий.

19.Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий: место занятий, обувь, одежда, профилактика травматизма.

20.Организация и содержание самостоятельных физкультурных занятий.

21.Индивидуальный подход в применении физических упражнений для направленного развития отдельных физических качеств.

22.Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности и их соответствие специальностям работников сферы искусств.

23.Прикладные виды спорта и базовые виды физкультурно-спортивной деятельности и формы занятий ППФП работников искусств.

24.Организация и проведение соревнований по виду спорта, способствующему развитию профессионально значимых двигательных навыков и физических качеств работников искусств.

25.Методико-практические знания и умения для физического воспитания человека

5.2.3. Оценочные средства (тренировочные тесты)

Оценочные средства для промежуточной аттестации успеваемости основной и специальной физкультурной группы по вариативной части дисциплины

В конце **1- 4 семестров** для промежуточной аттестации **в форме зачета** применяются следующие **оценочные средства контроля успеваемости**

- зачетные темы
- контрольные тесты

2 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.

Контрольные тесты

-показатели физической подготовленности: скорость бега на 100м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег 2000м (д) и 3000м (юн);

-состояния: скоростных качеств (челночный бег 6х10м); координации (прыжки способом «ноги врозь-вместе за 20 сек); гибкости (удержание статического положения в наклоне вперед из и.п. стоя);

-состояние 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.

3 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.

4 семестр

Контрольные тесты

-показатели физической подготовленности: скорость бега на 100м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег 2000м(д) и 3000м (юн);

-состояния: скоростных качеств (челночный бег 6х10м); координации (прыжки способом «ноги врозь-вместе за 20 сек); гибкости (удержание статического положения в наклоне вперед из и.п. стоя);

-состояние 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.

5 семестр

Контрольные тесты

-состояние 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 промежуточной аттестации в форме зачета для студентов основной и специальной физкультурной группы применяются следующие оценочные средства контроля успеваемости:

- зачетные вопросы по темам,
- методико-практическая работа по определению состояния организма в процессе занятия физическими упражнениями по данным ЧСС,
- методико-практическая работа по определению энергетической стоимости физкультурного занятия;
-методико-практическая работа по определению физической работоспособности организма;
- методико-практические работы по проведению 2-х функциональных проб.

6 семестр

Контрольные тесты

-состояние 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.

Итоговая аттестация в форме зачета для основной и специальной физкультурной группы **в 6 семестре** включает следующие требования:

-зачетные вопросы по темам,
- методико-практическая работа по подбору физкультурных упражнений для самостоятельного физкультурного занятия по ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности;
- методико-практическая работа по определению двигательного режима по энергозатратам в профессиональной деятельности;
-методико-практическая работа по подбору средств для физкультпаузы с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

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

в 1-4 семестрах

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

в 5 семестре

1) отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий,
2) методико-практическая работа №1. Определение состояния организма в процессе занятия физическими упражнениями по данным ЧСС и энергетической стоимости физкультурного занятия.
3)методико-практическая работа №2. Определение физической работоспособности (по индексу Руфье-Диксона).

4)методико-практическая работа №3. Проведение 2-х функциональных проб (определение состояния сердечно-сосудистой системы и определение тренированности или физического развития).

в 6 семестре

1)зачетные темы

2) отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий,

3) методико-практическая работа №4. Определение личного двигательного режима по энергозатратам в профессиональной деятельности.

3)методико-практическая работа № 5. Подобрать физкультурные упражнения для самостоятельного физкультурного занятия.

4)методико-практическая работа №6. Подобрать средства для физкультминутки с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

5.2.4. Критерии оценки знаний и умений

1) основной и специальной физкультурной группы при сдаче зачет

Для допуска к зачету в 1-4 семестрах необходимо посещение физкультурных занятий и выполнение контрольных тестов.

Знания, умения, навыки в 1-4 семестрах(зачеты) оцениваются по следующим критериям: выполнение контрольных тестов(посещение практических занятий), ответы на вопросы теории.

Для допуска к зачету **в 5 семестре** необходимо посещение физкультурных занятий и выполнение 3 методико-практических работ.

Знания, умения, навыки в 5 семестре (зачет)оцениваются по следующим критериям: выполнение контрольных тестов(посещение практических занятий), ответы на вопросы теории, выполнение методико-практических работ №1,2,3.

Для допуска к зачету **в 6 семестре** необходимо посещение физкультурных занятий и выполнение 3 методико-практических работ.

Знания, умения, навыки в 6 семестре(зачет) оцениваются по следующим критериям: выполнение контрольных тестов(посещение практических занятий), ответы на вопросы теории, выполнение методико-практических работ 4,5,6.

2) обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для допуска к зачету **1-4 семестрах** 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.

Для допуска к зачету **в 5 семестре** необходимо предоставить отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий. Знания, умения, навыки в 5 семестре (зачет) оцениваются по следующим критериям: отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий, ответы на вопросы теории, выполнение методико-практических работ №1,2,3.

Для допуска к зачету **в 6 семестре** необходимо предоставить отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий. Знания, умения, навыки в 6 семестре (зачет) оцениваются по следующим критериям: отчеты о личных педагогических наблюдениях практических физкультурных занятий, ответы на вопросы теории, выполнение методико-практических работ №4,5,6.

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

6.1. Рекомендуемая литература (основная)

Карта обеспеченности студентов учебной литературой

№	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/ Под ред. В.И.Ильинича;Гриф МО РФ. - Москва: Гардарики, 2007. - 448с. : ил.
3	Физическая культура студента: Учебник. - Москва: Гардарики, 2001. - 448с.
4	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)
5	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)
6	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)
7	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)
8	Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для вузов/ Под ред. В.И.Ильинича;Гриф МО РФ. - Москва: Гардарики, 2007. - 448с. : ил.
9	Физическая культура студента: Учебник. - Москва: Гардарики, 2001. - 448с.
10	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)
11	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)
12	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 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.