

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дашинский Виталий Евгеньевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2023 01:06:31
Уникальный программный идентификатор:
12e215177b075379233ab845b4df80309afed79d

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА им. П.М.ЕРШОВА

**Факультет драматического искусства
Кафедра мастерства актера и режиссуры театра**

УТВЕРЖДАЮ



Ректор

В.Е. Дашинский

26 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.14 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность:

52.05.01 «Актерское искусство»

Специализация:

«Артист драматического театра и кино»

Москва
2022 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1. Дисциплины (модули).

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Форма обучения:		очная
Общая трудоемкость дисциплины (з.е./час.)		2 з.е./72ак.ч.
Распределение учебной работы, час.:		всего
Контактная работа обучающегося с преподавателем, в том числе:		
занятия лекционного типа		4
семинарские занятия		0
практические занятия		32
индивидуальные занятия		0
Самостоятельная работа		36
Промежуточная аттестация, час.	зачет	+

(в графе зачет при его наличии ставится: +; в графе экзамен при его наличии ставится: 36, 72, 108 ... (из расчета 36 академических часов на экзамен))

Форма обучения:		заочная
Общая трудоемкость дисциплины (з.е./час.)		2 з.е./72ак.ч.
Распределение учебной работы, час.:		всего
Контактная работа обучающегося с преподавателем, в том числе:		
занятия лекционного типа		0
семинарские занятия		0
практические занятия		8
индивидуальные занятия		0
Самостоятельная работа		60
Промежуточная аттестация, час.	зачет	4

в графе зачет при его наличии ставится: 4, 8, 12... (из расчета 4 академических часа на зачет);
в графе экзамен при его наличии ставится: 36, 72, 108 ... (из расчета 9 академических часов на экзамен)

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

№	Наименование категории компетенции	Код и наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	Универсальная компетенция: самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. знает принципы здоровьесбережения</p> <p>УК-7.2. знает роль физической культуры и спорта в развитии личности и готовности к профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3. знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>УК-7.4. умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.5. владеет навыками физического самосовершенствования и самовоспитания</p>

5.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

5.1.1 Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего, час.	Контактные занятия, час.				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарског о типа		Индивидуальные		
			Семинары	Практические			
Раздел 1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	36	2	0	16	0	18	практические задания
Тема 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности	18	1	0	8	0	9	практические задания
Тема 2. Методические принципы физического воспитания	18	1	0	8	0	9	практические задания
Раздел 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	36	2	0	16	0	18	практические задания
Тема 1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	18	1	0	8	0	9	практические задания
Тема 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма	18	1	0	8	0	9	практические задания
Промежуточный контроль: зачет							практические задания
Итого	72	4	0	32		36	

5.1.2 Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего, час.	Контактные занятия, час.				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарского типа		Индивидуальные		
			Семинары	Практические			
Раздел 1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	34	0	0	4	0	30	практические задания
Тема 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности	17	0	0	2	0	15	практические задания
Тема 2. Методические принципы физического воспитания	17	0	0	2	0	15	практические задания
Раздел 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	34	0	0	4	0	30	практические задания
Тема 1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	17	0	0	2	0	15	практические задания
Тема 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма	17	0	0	2	0	15	практические задания
Промежуточный контроль: зачет	4						практические задания
Итого	72	0	0	8	0	60	

5.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование раздела	Содержание раздела
<p>Раздел №1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>Тема 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>Тема 2. Методические принципы физического воспитания Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).</p>
<p>Раздел №2 Диагностика и самодиагностика состояния организма при</p>	<p>Тема 1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной</p>

<p>регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	<p>направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.</p> <p>Тема 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>
--	--

5.3 Образовательные технологии:

В процессе освоения данной учебной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Лекционные занятия
2. Практические занятия

6. Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине

6.1.1 Структура и содержание самостоятельной работы для очной формы обучения

Наименование тем	Распределение часов по видам самостоятельной работы, час.									Формы текущего контроля успеваемости
	Основные виды самостоятельной работы									
	Работа с конспектами лекций	Подготовка к занятиям семинарского типа	Изучение и анализ рекомендованной лит-ры	Самостоятельное освоение тем разделов	Выполнение творческого задания	Подготовка реферата	Подготовка к сдаче промежуточной аттестации	Выполнение ВКР	Всего, час.	
Раздел 1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	0	0	0	9	9	0	0	0	18	практические задания
Тема 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности	0	0	0	5	4	0	0	0	9	практические задания

Тема 2. Методические принципы физического воспитания	0	0	0	4	5	0	0	0	9	практические задания
Раздел 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	0	0	0	9	9	0	0	0	18	практические задания
Тема 1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	0	0	0	4	5	0	0	0	9	практические задания
Тема 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма	0	0	0	5	4	0	0	0	9	практические задания
Промежуточный контроль: зачет										практические задания
Итого	0	0	0	18	18	0	0	0	36	

6.1.1 Структура и содержание самостоятельной работы для заочной формы обучения

Наименование тем	Распределение часов по видам самостоятельной работы, час.									Формы текущего контроля успеваемости
	Основные виды самостоятельной работы									
	Работа с конспектами лекций	Подготовка к занятиям семинарского типа	Изучение и анализ рекомендованной лит-ры	Самостоятельное освоение тем разделов	Выполнение творческого задания	Подготовка реферата	Подготовка к сдаче промежуточной аттестации	Выполнение ВКР	Всего, час.	
Раздел 1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	0	0	0	15	15	0	0	0	30	практические задания
Тема 1. Значение физической культуры в	0	0	0	8	7	0	0	0	15	практические задания

профессиональной деятельности										
Тема 2. Методические принципы физического воспитания	0	0	0	7	8	0	0	0	15	практические задания
Раздел 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	0	0	0	15	15	0	0	0	30	практические задания
Тема 1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	0	0	0	7	8	0	0	0	15	практические задания
Тема 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма	0	0	0	8	7	0	0	0	15	практические задания
Промежуточный контроль: зачет										практические задания
Итого	0	0	0	30	30	0	0	0	60	

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

а) основная литература:

1. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие/ Директ-Медиа 2020 / Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=572425
2. Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования/ Директ-Медиа 2020/ Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=570992
3. Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие/ Директ-Медиа 2020/ Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=597370

8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	1
2.	Специализированная мебель и орг. средства:	По количеству студентов

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

10. Методические рекомендации для преподавателей

Образовательный процесс предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, ранняя компьютеризация образования, плотный распорядок дня, наличие преобладания умственной нагрузки предъявляют повышенные требования к психофизиологическим особенностям студентов, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, переутомлению, нарушению внутренней среды организма и развитию различных патологических состояний.

Одним из путей здоровьесбережения студентов вуза является привлечение их к регулярным занятиям физической культурой. Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет важное значение так же и для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность.

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Рабочая программа курса составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ;
- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
- Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;
- Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777).

Специфика курса определяется тем, что в процессе обучения студенты приобретают знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.