

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
ИМЕНИ С.С. ПРОКОФЬЕВА»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин



**УТВЕРЖДАЮ**

проректор по учебной работе

Ю. В. Ляшенко

« 31 » августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность: 52.05.01 Актёрское искусство  
Специализация: Артист музыкального театра  
Образовательная программа: специалитет  
Форма обучения: очная, заочная

Донецк 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности ~~10.02.01~~ 52.05.01 Актёрское искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 ноября 2017 г. № 1128 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г, 08.02.2021 г.), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07.12.2017 г., регистрационный № 498160.

Разработчик:  
ст. преподаватель кафедры



(подпись)

А.В. Степанов

Программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № « 1 » от « 30 » августа 2022 г.

Заведующий кафедрой

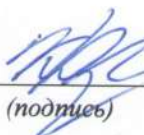


(подпись)

Т.В. Азарова

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета высшего образования  
« 31 » августа 2022 г.



(подпись)

Л.В. Кнышева

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена без изменений:

№ п/п	Учебный год	Протокол заседания кафедры №__ от _____	Заведующий кафедрой (подпись)	Проректор по научно-методической работе (подпись)
1		№__ от _____		
2		№__ от _____		
3		№__ от _____		
4		№__ от _____		
5		№__ от _____		

© СТЕПАНОВ А.В., 2022 г.  
© ГБУ ВО ДГМА ИМЕНИ С.С. ПРОКОФЬЕВА, 2022 г.

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока 1 (Б1.О.22) по специальности 52.05.01 Актёрское искусство (специализация «Артист музыкального театра»). Дисциплина реализуется в ГОУ ВПО ДГМА кафедрой гуманитарных дисциплин.

Данная дисциплина взаимосвязана с дисциплинами «Актёрское мастерство», «Тренинги по актёрскому мастерству», «Танец», «Сценическое движение», «Сценическое фехтование», «Фехтование», «Пантомима», а также практиками: учебной, производственной, педагогической и преддипломной.

Успешное освоение дисциплины позволит обучающимся использовать полученные знания в будущей профессиональной деятельности актёра, а также при получении профессионального образования на всех этапах и уровнях обучения.

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Специальность	52.05.01 Актёрское искусство	
Специализация	Артист музыкального театра	
Образовательная программа	Специалитет	
Количество содержательных модулей	–	
Дисциплина обязательной / вариативной части образовательной программы	Блок 1. Обязательная часть. Б1.О.22	
Формы контроля	Зачет (1 семестр)	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2	2
Год подготовки	1	1
Семестр	1	1
Количество часов:	72	72
- лекционных	–	–
- практических	36	8
- индивидуальных	–	–
- самостоятельной работы	36	64
Недельное количество аудиторных часов	2	1 семестр (л./пр.): –/8

## 3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования

психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорту;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышению уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ специальности 52.05.01 Актерское искусство и основной образовательной программы высшего профессионального образования специальности 52.05.01 Актерское искусство:

***а) универсальных компетенций:***

- УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

***знать:***

- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

***уметь:***

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

***владеть:***

- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Тема 1.</b> Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	Понятие о физической культуре и спорте. Структура физической культуры. Физическая культура как социальная система. Понятие о средствах физической культуры. Нормативы и показатели по физической культуре. Методы формирования физической культуры личности. Методы диагностики и самодиагностики.
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции.
<b>Тема 3.</b> Гимнастика	Строевые упражнения. Висы и упоры. Элементы акробатики. Общеразвивающие упражнения на ловкость, гибкость, координацию движения.
<b>Тема 4.</b> Общая физическая подготовка	Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

#### Тематический план

№ п/п	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
		Очная форма					Заочная форма				
		Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			лекции	практические	индивидуальные			лекции	практические	индивидуальные	
1	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	18	–	8	–	10	18	–	2	–	16

№ п/п	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
		Очная форма					Заочная форма				
		Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			лекции	практические	индивидуальные			лекции	практические	индивидуальные	
2	Легкая атлетика	16	–	8	–	8	18	–	2	–	16
3	Гимнастика	18	–	10	–	8	18	–	2	–	16
4	Общая физическая подготовка	20	–	10	–	10	18	–	2	–	16
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>–</b>	<b>36</b>	<b>–</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>–</b>	<b>8</b>	<b>–</b>	<b>64</b>

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 5.1. Темы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### 5.2. Темы практических занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	8	2
2	Легкая атлетика	8	2
3	Гимнастика	10	2
4	Общая физическая подготовка	10	2
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>8</b>

### 5.3. Темы индивидуальных занятий

Индивидуальные занятия учебным планом не предусмотрены.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

*Виды самостоятельной работы студентов:* изучение теоретического материала по теме, составление опорных конспектов, выполнение (упражнений / техник) в рамках рассматриваемых тем, подготовка рефератов.

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	10	16
2	Легкая атлетика	8	16
3	Гимнастика	8	16
4	Общая физическая подготовка	10	16
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>64</b>

## 7. ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 7.1. Очная форма обучения

Семестр	1
Форма контроля	зачет

### 7.2. Заочная форма обучения

Семестр	1
Форма контроля	зачет

## 8. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 8.1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Двигательные тесты и функциональные пробы	Пол	Критерии оценивания результатов тестирования по 5-ти бальной шкале				
			5	4	3	2	1
1	Бег 60 м ( сек )	м	8.9	9.3	9.6	10.6	>10.6
		ж	10.2	10.9	11.5	12.0	>12.0
2	Прыжок в длину с места (см)	м	240	220	200	180	>180
		ж	180	170	160	150	>150
3	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	м	36	32	28	24	20
		ж	12	10	8	6	4
4	Челночный бег 4х9 м (с)	м	9.2	9.8	10.3	11.0	>11.0
		ж	10.5	11.3	11.8	12.2	>12.2
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	17	14	11	8	5
		ж	18	15	12	8	5
6	Подъем туловища в сед (за 1 мин)	м	50	44	37	31	25
		ж	40	38	35	30	25
7	Удержание пол-я сед. углом 45 (сек)	м	60	50	40	30	>30
		ж	50	40	30	20	>20
8	Упор лежа на прямых руках (сек)	м					

№ п/п	Двигательные тесты и функциональные пробы	Пол	Критерии оценивания результатов тестирования по 5-ти бальной шкале				
			5	4	3	2	1
		ж	65	60	55	50	>50
9	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)	м	50	40	30	20	>20
		ж	50	40	30	20	>20
10	10 приседаний (сек)	м	8.5	9.2	10.0	10.7	>10.7
		ж	9.3	9.8	10.6	11.4	>11.4
11	Бег 1000 м (сек)	м	3.50	4.15	4.35	4.55	>4.55
		ж					
12	Вис на согнутых руках (сек)	м	47	35	23	10	>5
		ж					

## 8.2. Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

### 8.2.1. Очная форма обучения

Общая оценка знаний студентов очной формы обучения по дисциплине проводится по 100-бальной шкале согласно следующим критериям:

Семестр	Вид работы	Баллы
1 семестр	Организационно-учебная работа и самостоятельная работа студента	68
	Контрольная работа	10
	Зачет	22
	<b>Итого</b>	<b>100</b>

*Организационно-учебная работа и самостоятельная работа студента* рассчитывается из расчёта – максимально 17 баллов за тему. Оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, активность во время проведения практических занятий, выполнение домашних заданий – в рамках самостоятельной работы по учебной дисциплине, участие в обсуждении пройденного материала, выполнение всех заданий, упражнений, диагностических заданий и т.п. в процессе практических занятий, а также наличие положительной динамики показателей физической и технической подготовленности.

*Контрольная работа* максимально оценивается в 10 баллов.

*Итоговый контроль знаний* проводится в виде зачета. При подсчете баллов промежуточной аттестации предусмотрено возможность начисления бонусных баллов за активность, проявленную студенте физкультурно-оздоровительной, спортивной, учебно-исследовательской деятельности.

### 8.2.2. Заочная форма обучения

Общая оценка знаний студентов очной формы обучения по дисциплине проводится по 100-бальной шкале согласно следующим критериям:

Семестр	Вид работы	Баллы
1 семестр	Организационно-учебная работа и самостоятельная работа студента	68
	Контрольная работа	10
	Зачет	22
	<b>Итого</b>	<b>100</b>



*Организационно-учебная работа и самостоятельная работа студента* рассчитывается из расчёта – максимально 17 баллов за тему. Оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, активность во время проведения практических занятий, выполнение домашних заданий – в рамках самостоятельной работы по учебной дисциплине, участие в обсуждении пройденного материала, выполнение всех заданий, упражнений, диагностических заданий и т.п. в процессе практических занятий, а также наличие положительной динамики показателей физической и технической подготовленности.

*Контрольная работа* максимально оценивается в 10 баллов.

*Итоговый контроль знаний* проводится в виде *зачета*. При подсчете баллов промежуточной аттестации предусмотрено возможность начисления бонусных баллов за активность, проявленную студенте физкультурно-оздоровительной, спортивной, учебно-исследовательской деятельности.

### 8.3. Шкала соответствия баллов национальной шкале

КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ	ОЦЕНКА ПО ШКАЛЕ ECTS	ОЦЕНКА ПО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ШКАЛЕ	
		Для экзамена, дифференцированного зачета, государственной итоговой аттестации	Для зачета
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	
75-79	C		
70-74	D	удовлетворительно	
60-69	E		
35-59	FX	неудовлетворительно с возможностью повторной аттестации	не зачтено
0-34	F	неудовлетворительно с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)	

## 9. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ (ЗАДАНИЯ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 9.1. Темы контрольных работ

#### Контрольная работа. Вариант № 1

##### Методика развития и совершенствования выносливости

**Задание:** дать общую характеристику выносливости, как физического качества человека; перечислить и охарактеризовать факторы, влияющие на развитие выносливости. Подробно рассмотреть основные методы развития и совершенствования выносливости описать основные критерии оценки выносливости, как физического качества человека; рассмотреть основные тесты и контрольные упражнения, с помощью которых оценивают степень развития выносливости.

#### Контрольная работа. Вариант № 2

##### Особенности дозирования физических нагрузок в самостоятельной тренировке

**Задание:** рассмотреть основные показатели, по которым можно определить степень

переносимости организмом физических нагрузок (пульс, частота дыхания, артериальное давление); рассмотреть методику определения максимального и субмаксимального (целевого пульса: 70-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений). Подробно рассмотреть особенности дозирования продолжительности тренировок различной интенсивности; рассмотреть рекомендации по периодичности и регулярности самостоятельных тренировок

## **9.2. Темы рефератов**

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Основные понятия физической культуры.
3. Задачи физического воспитания
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт (определение, функции спорта в обществе, типы спорта)
7. Возрастные особенности и гигиенические требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
8. Контроль при занятиях физическими упражнениями (врачебный, педагогический, самоконтроль).
9. Основные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (субъективные и объективные).
10. Основные физические качества (краткая характеристика, методы оценки).
11. Основные средства физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, условия труда и быта).
12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями (ходьба, бег, силовая гимнастика).
14. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями (современные направления фитнеса: степ – аэробика, скиппинг).
15. Негативные физиологические состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями (обморок, миозит, гипогликемический шок). Характеристика и первая помощь.
16. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
17. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
18. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
19. Здоровый образ жизни.
20. Совершенствование осанки.
21. Гигиена зрения. Корректирующая гимнастика для глаз.
22. Дыхательная гимнастика.
23. Основы методики закаливания.
24. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
25. Сила, методы развития силы.
26. Выносливость, методика развития выносливости.
27. Быстрота, методика развития быстроты.
28. Гибкость, методика развития гибкости.
29. Сущность спорта, его роль в обществе.
30. Типы спорта, спорт высших достижений.
31. Массовый спорт, его функции.
32. Физическая подготовка (ОФП, СФП).
33. Техническая, тактическая подготовка спортсмена.

34. Теоретическая, морально-волевая подготовка.
35. Интегральная подготовка.
36. Организационно-правовые основы физкультуры и спорта.
37. Специфика учебного труда.
38. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
39. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
40. Двигательная активность студентов. Нормы двигательной активности.
41. Средства физической активности в регулировании работоспособности.
42. Физическая культура как часть общей культуры человека.
43. Компоненты физической культуры.
44. Физическое развитие, признаки физического развития.
45. Социальные функции физической культуры и спорта.
46. Цели и задачи физического воспитания студентов.
47. Формы физического воспитания студентов.
48. Организм человека, как единая биологическая система.
49. Обмен веществ и энергии в организме. Значение жиров.
50. Обмен веществ и энергии в организме. Значение белков.
51. Обмен веществ и энергии в организме. Значение углеводов.
52. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
53. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
54. Цели и задачи самостоятельных занятий.
55. Структура самостоятельных занятий.
56. Форма и содержание самостоятельных занятий.
57. Бег как наиболее эффективное средство укрепления здоровья. Режимы бега.
58. Основные правила проведения самостоятельных занятий.
59. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
60. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
61. ЗОЖ и его составляющие.
62. Факторы риска.
63. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.
64. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели.
65. Антропометрические показатели и индексы.
66. Методы определения функционального состояния и тренированности.
67. Предстартовое состояние. Состояние «Мертвой точки».
68. Гипогликемическое состояние. Первая помощь.
69. Гравитационный шок. Первая помощь.
70. Саморегуляция эмоционального состояния.
71. Профилактика профессиональных заболеваний.
72. Развитие двигательного навыка.
73. Физиологическое обоснование роста тренированности.

**Требования к оформлению реферата:** Объем не менее 10 страниц и не более 20 страниц. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14. Межстрочный интервал – 1,5. Выравнивание по ширине. Переносы не допускаются. Отступ – 1,25. Параметры страницы: левое поле – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Все страницы нумеруются в верхнем правом углу. Номер на титульном листе не ставится.

Обязательно наличие титульного листа, содержания реферата и списка использованных источников.

Объем введения и заключения: 1-1,5 страницы. Во введении обязательно должны быть раскрыты актуальность темы, цель и задачи работы. В заключении – подведены итоги работы и сделаны выводы о достижении целей и задач.

Таблицы, графики, рисунки, приложения и список использованных источников (не менее 10 позиций) оформляются согласно установленным требованиям.

Рефераты принимаются только в печатном виде. Реферат должен быть скреплен, рефераты в файлах или в скрепках не принимаются.

### **9.3. Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету**

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика»
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика
6. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
7. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
8. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
9. Формирование физической культуры личности.
10. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
11. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
12. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
14. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
15. Структура и функция дыхательной системы.
16. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
17. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
18. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
19. Понятия «болезнь» и «здоровье». Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
20. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
21. Двигательная активность и здоровье.
22. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
23. Дайте определение понятия «информация» и «технология».
24. Расшифруйте понятие информационная технология в физической культуре и спорте.
25. Что принято понимать под новой информационной технологией?
26. Что является инструментарием новой информационной технологии?
27. Чем отличаются информационная технология и информационная система?
28. Характеристика основных физических качеств.
29. Физическое качество сила и её разновидности.
30. Средства и методы, развивающие силу.
31. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
32. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
33. Краткая характеристика видов выносливости.
34. Гибкость, как двигательное качество человека.
35. Какие факторы влияют на гибкость человека?
36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.

40. Принципы физического воспитания и тренировки.
41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Основные психические качества, черты и свойства личности, формируемые физической культурой.
44. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
45. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
46. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
47. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

### **9.2.2. Вопросы, выносимые на зачет**

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
5. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
6. Специфика учебного труда.
7. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
8. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
9. Двигательная активность студентов. Нормы двигательной активности.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Средства физической культуры и спорта.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
14. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
15. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
16. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
17. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
18. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
19. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
20. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
21. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода как основной показатель резервов здоровья человек.
23. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
24. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
25. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
26. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
27. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
28. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
29. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
30. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
31. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
32. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
33. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

34. Гигиенические основы закаливания.
35. Личная гигиена студента и ее составляющие.
36. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
37. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
38. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
39. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
40. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
41. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
42. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
43. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
44. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
45. Методика составления и проведения комплекса физической паузы.
46. Методика составления и проведения комплекса физической минутки.
47. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Аудитории для проведения практических занятий, оборудованные необходимым спортивным снаряжением (в т.ч. скакалками, гантелями, карематами, ракетками для бадминтона, набивными мячами, гимнастическими палками, футбольными, волейбольными и баскетбольными мячами, пр.), спортивный зал (тренажерный зал), в теплое время года – стадион или спортивная площадка.

## **11. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **11.1. Основная:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д.С.Алхасов. – М.: Юрайт, 2021. – 191 с.
2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Евразийский открытый институт, 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html>.

### **11.2. Дополнительная:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2021. – 191 с.
2. Галичаев, М. П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие / М. П. Галичаев. – Ростов-на-Дону, 2010. – 250 с.
3. Пашин, А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учебное пособие / А.А. Пашин. – Пенза : ПГУ, 2015. – 142 с.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др. – М. : Юрайт, 2021. – 531 с.
5. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – М. : Юрайт, 2021. – 253 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

7. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

**11.3. Информационные ресурсы:**

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Учебная дисциплина:</b>	Б1.О.20 «Физическая культура и спорт»
<b>Специальность:</b>	52.05.01 Актёрское искусство
<b>Образовательная программа:</b>	Специалитет

**Цель** изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»: формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорту;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышению уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

### **Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине:**

#### ***В результате изучения учебной дисциплины студент должен:***

#### ***знать:***

- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

#### ***уметь:***



- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**владеть:**

- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

**Дисциплина нацелена на формирование нижеперечисленных компетенций выпускника**

***а) универсальных компетенций:***

- УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**Содержание дисциплины:**

**Тема 1.** Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.

**Тема 2.** Легкая атлетика

**Тема 3.** Гимнастика

**Тема 4.** Общая физическая подготовка

**Виды учебных занятий по учебной дисциплине:** практические.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.**