

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки/специальность:

**52.05.01 Актерское искусство**

Направленность (профиль) программы/ специализация:

**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования:

**специалитет**

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»** состоит в формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Основными задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:**

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях профессиональных и последующих жизненных достижений.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.2. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенции ОПОП	Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине		
		<i>Обучающийся знает:</i>	<i>Обучающийся умеет:</i>	<i>Обучающийся владеет:</i>
УК-7	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-	- основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей;	- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительно	- навыками, методами и приемами физического воспитания в профессиональной деятельности;

	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.		й гимнастики;	
--	---	--	---------------	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОПОП ВО по специальности **52.05.01 Актерское искусство**.

### 4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зач. ед. 72 ак. часа.

Объем дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в т.ч.	32	2
Занятия лекционного типа	-	-
Практические занятия	32	2
Курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающихся СРС, в т.ч. подготовка к экзамену (зачету) в соответствии с БУП	40	70
Виды промежуточной аттестации обучающегося (экзамен/зачет)	зачет	зачет

### 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

#### 5.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№ темы	Наименование темы	Содержание темы
1.	Функциональный тренинг	Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с мячами гимнастическими, мячами теннисными, палками гимнастическими, иным спортивным инвентарем. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным инвентарем.
2.	Развитие координации движений.	Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.
3.	Развитие гибкости.	Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.
4.	Профилактика нарушений осанки.	Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и

		крупных).
5.	Развитие общей выносливости с использованием средств аэробики	Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).
6.	Профилактика травматизма на занятиях	Противопоказанные к применению упражнения. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений

5.2. Разделы и темы дисциплины, их трудоемкость по видам учебных занятий  
Заочная форма обучения

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Все го	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в ч.					Процедура оценивания/оцениваемые компетенции
			ЛЗ	СЗ	ПЗ	ИЗ	СРС	
	<b>1 семестр</b>	<b>72</b>			<b>32</b>		<b>40</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.	Функциональный тренинг	12			6		6	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
2.	Развитие координации движений.	12			6		6	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
3.	Развитие гибкости.	12			6		6	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
4.	Профилактика нарушений осанки.	12			6		6	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
5.	Развитие общей выносливости с использованием средств аэробики	12			6		6	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
6.	Профилактика травматизма на занятиях	12			2		10	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>			<b>32</b>		<b>40</b>	

Очная форма обучения

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Все го	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в ч.					Процедура оценивания/оцениваемые компетенции
			ЛЗ	СЗ	ПЗ	ИЗ	СРС	
	<b>1 курс</b>	<b>72</b>			<b>2</b>		<b>70</b>	<b>Текущий контроль</b>

1.	Функциональный тренинг	12				12	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
2.	Развитие координации движений.	12				12	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
3.	Развитие гибкости.	12				12	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
4.	Профилактика нарушений осанки.	13		1		12	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
5.	Развитие общей выносливости с использованием средств аэробики	12				12	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
6.	Профилактика травматизма на занятиях	11		1		10	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>		<b>2</b>		<b>70</b>	

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### 6.1. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит получение, обработка и усвоение учебной информации.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, навыков и (или) опыта деятельности;
- формирование умений использовать различные виды учебной, учебно-методической, научной литературы, материалы периодических изданий;
- развитие познавательных способностей, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности обучающихся;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательского и творческого мышления.

Объем самостоятельной работы по каждой дисциплине определяется учебным планом.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на лекционных семинарских и практических занятиях, в процессе индивидуальных занятий с обучающимися, при выполнении контрольных работ и др. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

- в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий;
- без контакта с преподавателем: в библиотеке, дома, в общежитии и других

местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и Интернет-источниками; подготовку к семинарским, практическим и индивидуальным занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение, научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

#### 6.2. Задания для самостоятельной работы (подготовки к практическим занятиям) Выполнение базовых упражнений:

- приседания;
- наклоны;
- прыжки на месте;
- отжимания от пола;
- упражнения на растягивание;
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения аэробной направленности.

Выполнять базовые упражнения необходимо технически правильно (спина прямая, колени сонаправлены с носками, локти и колени выпрямлять плавно, избегать резких движений).

#### 6.3. Перечень тем (задания) для курсовой работы Выполнение курсовой работы не предусмотрено.

### **7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

7.1 Примерные оценочные средства, включая задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) приведены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

7.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включают следующие разделы:

- перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

### **8. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство

Юрайт, 2022. URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. URL: <https://urait.ru/bcode/492988>

### Дополнительная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. URL: <https://urait.ru/bcode/495182>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Сведения о Российском институте театрального искусства – ГИТИС, а также локальные нормативные акты института, сведения об учебно-методическом и материально-техническом обеспечении образовательных программ и другая необходимая информация содержатся на официальном сайте - <https://www.gitis.net/>.

Через официальный сайт обеспечивается доступ обучающихся и педагогических работников к различным сервисам и ссылкам, необходимым для ведения образовательного процесса.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Название электронного ресурса сети Интернет, включая профессиональные базы данных	Ссылка на электронный ресурс
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
Журнал «Культура здоровой жизни»	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
Журнал «Теория и практика физической культуры».	<a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Основными формами получения и закрепления знаний по данной дисциплине являются практические, самостоятельная работа обучающегося, в том числе под руководством преподавателя, прохождение текущего контроля успеваемости.

Самостоятельная работа включает в себя изучение учебной, учебно-методической и специальной литературы, выполнение упражнений, подготовку этюдов для практических занятий, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденным приказом ректора ГИТИСа.

Наличие в Институте электронной информационно-образовательной среды, а также электронных образовательных ресурсов позволяет осваивать курс инвалидам и

лицам с ОВЗ.

10.2. Особенности освоения учебной дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Особенности освоения учебной дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ определены в Положении об организации обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **11. Методические рекомендации преподавателю по организации учебного процесса по дисциплине**

11.1. Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, с учетом компетентностного подхода к обучению.

При проведении практических занятий, преподаватель должен придерживаться тематического плана дисциплины, приведенного в РПД. Рекомендуются обратить внимание на вопросы и задания, применяемые при оценке сформированности компетенций в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, при необходимости, разобрать аналогичные задания с объяснением особенностей выполнения.

Следует обратить внимание обучающихся на то, что для успешной подготовки к промежуточной аттестации (зачету или экзамену) они должны изучить основную и дополнительную литературу, список которой приведен в РПД. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденным приказом ректора.

11.2. Инновационные формы учебных занятий

В целях развития у обучающихся навыков межличностной коммуникации, занятия по дисциплине ориентированы как на групповую так и на индивидуальную работу с заданиями.



## 12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронным библиотечным системам ГИТИСа, содержащим учебную, учебно-методическую и иную литературу по изучаемым дисциплинам.

- Информационные технологии, используемые в образовательном процессе: демонстрационные тематические мультимедиа- и видео- материалы и др.;
- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет;
- программы, обеспечивающие демонстрацию видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)

## 13. Материально-техническая база

№ п/п	Наименование учебных помещений	Оборудование	Перечень программного обеспечения
1	Учебная аудитория для практических занятий, промежуточной аттестации и самостоятельной работы обучающихся	Реквизит: маты страховочные гимнастические; столы и стулья (предназначенный для акробатики); лавка гимнастическая; обручи; мячи гимнастические; мячи теннисные; палки гимнастические; шпаги спортивные; плащи, шляпы и т.п. звукоспроизводящая аппаратура по требованию; видеопроектор + ПК; маркерная доска	ПО Windows ПО Microsoft Office 2019
2	Библиотека, в том числе читальный зал	Стол, стулья, компьютеры с доступом к Интернет и доступом в образовательную среду для читателей	ПО Windows ПО Microsoft Office 2019 ПО Adobe Acrobat Reader Электронно-библиотечные системы «Юрайт», «Лань», НЭБ

## 14. Сведения о разработчиках

Разработчик рабочей программы дисциплины: коллектив кафедры сценической пластики

## 15. Сведения об утверждении и внесении изменений в РПД

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры сценической пластики.

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»**

**Оценочные средства по дисциплине**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки/специальность:

**52.05.01 Актерское искусство**

Направленность (профиль) программы/ специализация:

**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования:

**специалитет**

## 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины

Коды компетенций ОПОП	Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине		
		<i>Обучающийся знает:</i>	<i>Обучающийся умеет:</i>	<i>Обучающийся владеет:</i>
УК-7	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	- основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей;	- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики;	- навыками, методами и приемами физического воспитания в профессиональной деятельности;

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
<b>Недостаточный</b> Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	<b>Пороговый</b> Компетенции сформированы. Сформированы базовые знания. Умения фрагментарны и не всегда достаточны для решения типовых заданий. Демонстрируется низкий уровень практических навыков	<b>Продвинутый</b> Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень практических навыков	<b>Высокий</b> Компетенции сформированы. Знания твердые, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень практических навыков

<b>Критерии оценивания</b>			
<b>Обучающийся демонстрирует</b> пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.	<b>Обучающийся демонстрирует</b> знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по специальности, справившимся с выполнением большинства заданий, предусмотренных программой, имеющих основные навыки и умения, необходимые для будущей профессиональной деятельности	<b>Обучающийся демонстрирует</b> полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, продемонстрировавшим навыки и умения, сформированность компетенций, необходимые для будущей профессиональной деятельности	<b>Обучающийся демонстрирует</b> всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, проявившим творческие способности, умения и навыки, необходимые для будущей профессиональной деятельности
оценка «неудовлетворительно»	оценка «удовлетворительно»	оценка «хорошо»	оценка «отлично»
<b>не зачтено</b>	<b>зачтено</b>	<b>зачтено</b>	<b>зачтено</b>

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине.

#### 3.1. Примерные варианты заданий для текущего контроля

<b>№</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Оцениваемые компетенции</b>
1	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:	А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей В) утомлением, возникающим в результате их выполнения Г) частотой сердечных сокращений	УК-7
2	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:	А) травмам Б) экономии сил В) улучшению спортивного результата Г) повышению температуры тела	УК-7
3	Отметьте вид физической	А) регулярные занятия	УК-7

	подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:	оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе Б) аэробика В) альпинизм Г) велосипедный спорт	
4	Для воспитания быстроты используются:	А) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью Б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений В) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время	УК-7
5	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:	А) 60 – 80 ударов в минуту Б) 70 – 90 ударов в минуту В) 75 - 85 ударов в минуту Г) 50 - 70 ударов в минуту	УК-7
6	Правильное дыхание характеризуется:	А) равной продолжительностью вдоха и выдоха Б) более продолжительным выдохом В) более продолжительным вдохом Г) вдохом через нос и выдохом ртом	УК-7
7	Освоение двигательного действия следует начинать с:	А) формирования общего представления о двигательном действии Б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме В) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений	УК-7
8	Основными показателями физического развития человека являются:	А) антропометрические характеристики человека Б) результаты прыжка в длину с места В) результаты в челночном беге Г) уровень развития общей выносливости	УК-7
9	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:	А) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений Б) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц В) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения Г) планировать большое	УК-7

		количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	
10	Отметьте, что такое адаптация:	А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса В) процесс восстановления	УК-7
11	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:	А) безопасность занимающихся Б) лучшее выполнение упражнений В) рациональное использование инвентаря	УК-7
12	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?	А) до 140 ударов в минуту Б) 110—130 ударов в минуту В) 140—160 ударов в минуту Г) до 160 ударов в минуту	УК-7

### 3.2. Примерные вопросы (задания) для подготовки к промежуточной аттестации (к зачету), УК-7

1. Комплекс упражнений на развитие чувства равновесия.
2. Комплекс упражнений с собственным весом.
3. Комплекс упражнений в парах с различным инвентарем.
4. Управление динамикой движения.
5. Упражнения на растягивание в динамическом и статическом режиме.
6. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.
7. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.
8. Упражнения аэробной направленности с использованием крупных групп мышц.
9. Противопоказанные к применению упражнения. Травмоопасные упражнения

### 3.3 Темы рефератов (УК-7)

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
11. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
12. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
13. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
14. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов театрального вуза
16. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
17. Средства и методы развития основных физических качеств.
18. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
19. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
20. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
21. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной
22. подготовленности студентов.
23. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
24. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за
25. обучения в вузе
26. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Значение физической тренированности для повышения адаптационных
28. резервов
29. организма человека.
29. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.
30. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
31. Тенденции развития фитнеса.

#### **Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата**

<b>Критерии (максимальное количество баллов)</b>	<b>Показатели</b>
Новизна текста - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы - 3 балла	- соответствие плана теме; - соответствие содержания теме и плану; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;

	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников - 2 балл	- полнота и актуальность использованных литературных источников по проблеме
Соблюдение требований к оформлению - 1 балл	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - соблюдение требований к оформлению и объему работы;
Грамотность - 1 балл	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - литературный стиль.

#### Шкала оценивания

Количество баллов	Оценка
10-9 баллов	Отлично
7-8 баллов	Хорошо
5-6 баллов	Удовлетворительно
0-4 балла	Не удовлетворительно