

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:

52.03.05 Театроведение

Направленность (профиль) программы/ специализация:

Уровень высшего образования:

бакалавриат

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 компетенций ОПОП	Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине		
		<i>Обучающийся знает:</i>	<i>Обучающийся умеет:</i>	<i>Обучающийся владеет:</i>
УК-7	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного	- 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;

	выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		й гимнастики;	
--	--	--	---------------	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОПОП ВО по специальности **52.03.05 Театроведение**

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.	66	6
Занятия лекционного типа	-	-
Практические занятия	66	6
Курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающихся СРС, в т.ч. подготовка к экзамену (зачету) в соответствии с БУП	6	66
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	Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного

	нарушений осанки.	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	
	1 семестр	36			34		2	Текущий контроль
1.	Функциональный тренинг	11,5			11		0,5	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
2.	Развитие координации движений.	11,5			11		0,5	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
3.	Развитие гибкости.	13			12		1	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
	2 семестр	72			32		4	Текущий контроль
4.	Профилактика нарушений осанки.	11			10		1	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
5.	Развитие общей выносливости с использованием средств	12			11		1	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
6.	Профилактика травматизма на занятиях	13			11		2	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
	Общая трудоемкость	72			32		40	

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	
	2 курс	72			6		66	Текущий контроль
1.	Функциональный тренинг	11			1		10	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7

2.	Развитие координации движений.	12			1		11	<i>Оценка результатов выполнения упражнений УК-7</i>
3.	Развитие гибкости.	13			1		12	<i>Оценка результатов выполнения упражнений УК-7</i>
4.	Профилактика нарушений осанки.	11			1		10	<i>Оценка результатов выполнения упражнений УК-7</i>
5.	Развитие общей выносливости с использованием средств аэробики	12			1		11	<i>Оценка результатов выполнения упражнений УК-7</i>
6.	Профилактика травматизма на занятиях	13			1		12	<i>Оценка результатов выполнения упражнений УК-7</i>
	Общая трудоемкость	72			6		66	

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	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/
Журнал «Теория и практика физической культуры».	http://teoriya.ru/ru

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. Рекомендуется 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:

52.03.05 Театроведение

Направленность (профиль) программы/ специализация:

Уровень высшего образования:

бакалавриат

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	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>- основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи;</p> <p>- роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей;</p>	<p>- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;</p> <p>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики;</p>	<p>- навыками, методами и приемами физического воспитания в профессиональной деятельности;</p>

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

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

Критерии оценивания			
Обучающийся демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.	Обучающийся демонстрирует знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по специальности, справившись с выполнением большинства заданий, предусмотренных программой, имеющих основные навыки и умения, необходимые для будущей профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, продемонстрировавшим навыки и умения, сформированность компетенций, необходимые для будущей профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует 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»
не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено

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

3.1. Примерные варианты заданий для текущего контроля

№	Задание	Варианты ответов	Оцениваемые компетенции
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 подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:	А) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе Б) аэробика В) альпинизм Г) велосипедный спорт	УК-7
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	УК-7

		Г) планировать большое 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 период
25. обучения в вузе
26. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов
28. 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

Критерии (максимальное количество баллов)	Показатели
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