



Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: **Частное образовательное учреждение**
ФИО: Борзов Александр Александрович **высшего образования**
Должность: Ректор **«Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт»**
Дата подписания: 12.05.2022 16:20:51
Уникальный программный ключ:
455c1bb9c883bfa2e44bcad

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,**

**обязательного компонента
основной профессиональной образовательной программы высшего об-
разования - специалитет**

**52.05.01 Актерское искусство
Специализация:
Артист драматического театра и кино**

Нормативный срок освоения – 4 года
(форма обучения - очная)

Санкт-Петербург, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**, обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 12.05.22 № 7), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» 12.05.2022, разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы образовательной организации на 2022/2023 учебный год, утверждённых ректором образовательной организации 12.05.2022.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организована Частным образовательным учреждением высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» при реализации учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** (контактная работа педагогического работника с обучающимся при проведении практических занятий по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 12.05.22 № 7), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» 12.05.2022, в условиях выполнения обучающимися определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей основной образовательной программы высшего образования.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1	Знать: основы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2.1	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
		УК-7.3.1	Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-2	Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства	ОПК-2.1.5	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности для руководства и осуществления творческой деятельности в области культуры и искусства
		ОПК-2.2.5	Уметь: руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства, учитывая уровень физической подготовленности участников
		ОПК-2.3.5	Владеть: методиками поддержания необходимого уровня физической подготовки участников проектов в области культуры и искусства

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			СР, час.	Форма аттестации
		Л	П	Лаб		
очная	5	18	18		36	зачет

Условные обозначения:

Л - лекционные занятия

П – практические занятия

Лаб – лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа обучающегося

Патт – промежуточная аттестация

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

5.1.1. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

Вид учебной работы	Всего часов	Из них часы на практическую подготовку	Семестр
			5
Контактная работа	72		72
Лекционные занятия (Лек)	36	0	36
Практические занятия (Пр)	36	0	36
Иная контактная работа, в том числе:			
консультации по курсовой работе (проекту), контрольным работам (РГР)			
контактная работа на аттестацию (сдача зачета, зачета с оценкой; защита курсовой работы (проекта); сдача контрольных работ (РГР))			
контактная работа на аттестацию в сессию (консультация перед экзаменом и сдача экзамена)			
Часы на контроль	36		36
Самостоятельная работа (СР)	36		
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)			
часы:	72		72
зачетные единицы:	2		2

Условные обозначения:

Л - лекционные занятия

П – практические занятия

Лаб – лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа обучающегося

Патт – промежуточная аттестация

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1 Содержание тем дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм, физиологические функции, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Практические занятия.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;

2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.

2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.

3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.

4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.

2. Алкоголизм и его причины.

3. Курение и его причины.

4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.

5. Здоровье в иерархии потребностей человека.

6. Чем характеризуется тренированность.

7. Как можно оценить тренированность.

8. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.

9. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.

10. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение работоспособности в течение рабочего дня и недели по семестрам и в целом за учебный год.
6. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СР
1	1	10	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	10	Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	8	Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	8	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
5			-	Подготовка к зачету
Итого:		36		

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

8. Для обучающегося, осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения - очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 12.05.22 № 1), утверждённой ректором

Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» 12.05.2022, по индивидуальному учебному плану (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося), **Институт:**

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке, согласно соответствующему локальному нормативному акту, **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося);

- устанавливает для конкретного обучающегося по индивидуальному учебному плану **одинаковые дидактические единицы** - элементы содержания учебного материала, изложенного в виде утверждённой в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой Институтом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения – очная, как и для обучающегося, осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководителями и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу (при необходимости).

Для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида, осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы по направлению подготовки 52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 12.05.22 № 1), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» 12.05.2022, (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)), **Институт:**

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)) (учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося);

- устанавливает для конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья содержание образования (**одинаковые дидактические единицы** - элементы содержания учебного материала, как и для обучающегося, осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе) и условия организации обучения, изложенного в виде утверждённой в установленном Институтом порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины,

обязательного компонента разработанной и реализуемой им адаптированной основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения – очная, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (для конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))*);

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу *(при необходимости)*.

9. Особенности организации образовательной деятельности по учебной дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 12.05.22 № 1), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» 12.05.2022, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* осуществляется Институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Образовательной организацией созданы специальные условия для получения высшего образования по основной образовательной программе высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 12.05.22 № 1), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» 12.05.2022, обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую

помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здание образовательной организации и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение указанной выше основной образовательной программы высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*).

При получении высшего образования по указанной выше основной образовательной программе высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*).

В целях доступности получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе по направлению подготовки **52.05.01 Актерское искусство, Специализация: Артист драматического театра и кино**, форма обучения – очная, утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» 12.05.2022, лицами с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) образовательной организацией обеспечивается:

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

наличие альтернативной версии официального сайта образовательной организации в сети «Интернет» для слабовидящих;

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и дублируется шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию образовательной организации;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определено с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

Используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

- серверные и пользовательские операционные системы: Microsoft Windows 10 Pro Education лицензионный договор № ЛД/836/782201 от 01.09.2021 до 28.02.2023 (с продлением до 28.08.2024 и далее каждые 18 месяцев), Ubuntu, Debian FreeBSD, Linux.

- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;

- офисные пакеты: Microsoft 365 лицензионный договор № ЛД/836/782202 от 01.09.2021 до 01.09.2024, OpenOffice (*отечественное производство*), LibreOffice;

- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;

- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Яндекс (*отечественное производство*);

- программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних

учебных заведениях (*отечественное производство*) лицензионный договор № ЦС21-003296 04.04.2022 до 04.04.2026, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (*отечественное производство*) лицензионный договор № 21-04/22 от 15.04.2022 до 15.04.2026;

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

<https://primo.nlr.ru/> - Каталог российской национальной библиотеки

<https://urait.ru/> - Электронная библиотечная система «Юрайт»

<http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

http://92.255.101.238:56666/CGI/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe

- Электронная библиотечная система «Ирбис»

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

<p>191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А</p>	<p>Специализированные многофункциональные учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования: Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор</p>
	<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования: Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер</p>
	<p>Используемое программное обеспечение (<i>комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства</i>): - серверные и пользовательские операционные системы: Microsoft Windows 10 Pro Education лицензионный договор № ЛД/836/782201 от 01.09.2021 до 28.02.2023 (с продлением до 28.08.2024 и далее каждые 18 месяцев), Ubuntu, Debian FreeBSD, Linux. - пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler; - офисные пакеты: Microsoft 365 лицензионный договор № ЛД/836/782202 от 01.09.2021 до 01.09.2024, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice; - облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites; - веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Яндекс (отечественное производство); - программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и</p>

средних учебных заведениях (отечественное производство) лицензионный договор № ЦС21-003296 04.04.2022 до 04.04.2026, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (отечественное производство) лицензионный договор № 21-04/22 от 15.04.2022 до 15.04.2026;

12. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося, в том числе, под руководством педагогического работника

12.1 Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

12.2 Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правилам техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

13. Интерактивные, творческие, дополнительные задания для организации самостоятельной работы студентов.

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.
3. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
4. Производственная гимнастика.
5. Морфологическими и функциональными свойствами организма
6. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.
7. Мероприятия врачебного контроля в ВУЗах.
8. Физическое развитие человека.
9. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.
10. Физическое упражнение, как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
11. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания.
12. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
15. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.

16. Виды закаливания.
17. Дыхательная система организма.
18. Центральная нервная система
19. Мышцы, как основная рабочая ткань.
20. Костная система, ее функции.
21. Гармоничное развитие форм и функций организма.
22. История развития физической культуры.
23. Физическая культура, как органическая часть общечеловеческой культуры.
24. Функциональная подготовленность
25. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
26. Развитие выносливости во время занятий спортом.
27. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
28. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
29. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
30. Лыжный спорт: перспективы развития.
31. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
32. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
33. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
34. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие.
5. Профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
9. Значение физических упражнений для здоровья человека.
10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
15. Средства физической культуры.
16. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
17. Сила. Средства и методы развития силы.
18. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
19. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
20. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.

21. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
22. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
23. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
24. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
25. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
26. Критерии физического развития и физической подготовленности.
27. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Значение утренней гимнастики.
29. Приемы закаливания.
30. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
31. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
32. Основные формы производственной физической культуры.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
34. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.
35. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
36. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
37. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
38. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

Приложение 1

КАРТА обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление: **52.05.01** Актерское искусство,

Специализация: Артист драматического театра и кино, форма обучения – очная

Основная литература

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата/ И. А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.— Москва: Издательство Юрайт, 2018.— 493 с. — (Бакалавр и специалист).— ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413056>

2. 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, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов/ А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной.— Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование).— ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

Дополнительная литература

1. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата/ В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого.— Москва: Издательство Юрайт, 2015. — 367с.— (Бакалавр. Академический курс).— ISBN 978-5-9916-3996-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/383707>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>