

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Утверждаю  
Проректор по учебной и  
воспитательной работе

  
Руденко О.Е.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки/специальность:  
**52.03.06 Драматургия**

Направленность (профиль) программы/ специализация:  
**Драматургия театрального искусства и кинематографа**

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<br>УК-7.2. Использует основы физической культуры для | - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи;<br>- 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;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы | - навыками, методами и приемами физического воспитания в профессиональной деятельности; |

|  |  |  |                              |  |
|--|--|--|------------------------------|--|
|  | осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |  | оздоровительно й гимнастики; |  |
|--|--|--|------------------------------|--|

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОПОП ВО по специальности **52.03.06 Драматургия**

### 4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зач. ед. 108 ак. часа.

| Объем дисциплины   | Всего часов          |                        |
|--|----------------------|------------------------|
|  | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины  | 108                  | -                      |
| Контактная работа обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в т.ч.         | 66                   | -                      |
| Занятия лекционного типа   | -                    | -                      |
| Практические занятия   | 66                   | -                      |
| Курсовая работа  | -                    | -                      |
| Самостоятельная работа обучающихся СРС, в т.ч. подготовка к экзамену (зачету) в соответствии с БУП | 42                   | -                      |
| Виды промежуточной аттестации обучающегося (экзамен/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

### 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>7 семестр</b>  | <b>72</b>  |   |    | <b>52</b> |    | <b>20</b> | <b>Текущий контроль</b>                        |
| 1.     | Функциональный тренинг  | 23         |   |    | 17        |    | 6         | Оценка результатов выполнения упражнений, УК-7 |
| 2.     | Развитие координации движений                                 | 24         |   |    | 17        |    | 7         | Оценка результатов выполнения упражнений, УК-7 |
| 3.     | Развитие гибкости   | 25         |   |    | 18        |    | 7         | Оценка результатов выполнения упражнений, УК-7 |
|        | <b>8 семестр</b>  | <b>36</b>  |   |    | <b>14</b> |    | <b>22</b> | <b>Текущий контроль</b>                        |
| 4.     | Профилактика нарушений осанки.                                | 11         |   |    | 4         |    | 7         | Оценка результатов выполнения упражнений, УК-7 |
| 5.     | Развитие общей выносливости с использованием средств аэробики | 12         |   |    | 4         |    | 8         | Оценка результатов выполнения упражнений, УК-7 |
| 6.     | Профилактика травматизма на занятиях                          | 13         |   |    | 6         |    | 7         | Оценка результатов выполнения упражнений, УК-7 |
|        | <b>Общая трудоемкость</b>                                     | <b>108</b> |   |    | <b>66</b> |    | <b>42</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.

## **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 занятия, 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 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. звуковоспроизводящая аппаратура по требованию; видеопроектор + ПК; маркерная доска | ПО Windows<br>ПО Microsoft Office 2019  |
| 2     | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации: Библиотека, в том числе читальный зал | Стол, стулья, компьютеры с доступом к Интернет и доступом в образовательную среду для читателей  | ПО Windows<br>ПО Microsoft Office 2019<br>ПО Adobe Acrobat Reader<br>Электронно-библиотечные системы «Юрайт», «Лань», НЭБ |



**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:

**52.03.06 Драматургия**

Направленность (профиль) программы/ специализация:  
**Драматургия театрального искусства и кинематографа**

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

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | практических навыков  |
| <b>Критерии оценивания</b>  |  |   |   |
| <i>Обучающийся демонстрирует</i> пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. | <i>Обучающийся демонстрирует</i> 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 | <i>Обучающийся демонстрирует</i> полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, продемонстрировавшим навыки и умения, сформированность компетенций, необходимые для будущей профессиональной деятельности | <i>Обучающийся демонстрирует</i> 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

| № | Задание  | Варианты ответов   | Оцениваемые компетенции |
|---|--|--|-------------------------|
| 1 | Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: | А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий<br>Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей<br>В) утомлением, возникающим в результате их выполнения<br>Г) частотой сердечных сокращений | УК-7                    |

|   |   |  |      |
|---|---|--|------|
| 2 | Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:                             | А) травмам<br>Б) экономии сил<br>В) улучшению спортивного результата<br>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<br>Б) аэробика<br>В) альпинизм<br>Г) велосипедный спорт  | УК-7 |
| 4 | Для воспитания быстроты используются:   | А) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью<br>Б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений<br>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<br>Б) 70 – 90 ударов в минуту<br>В) 75 - 85 ударов в минуту<br>Г) 50 - 70 ударов в минуту   | УК-7 |
| 6 | Правильное дыхание характеризуется:   | А) равной продолжительностью вдоха и выдоха<br>Б) более продолжительным выдохом<br>В) более продолжительным вдохом<br>Г) вдохом через нос и выдохом ртом   | УК-7 |
| 7 | Освоение двигательного действия следует начинать с:   | А) формирования общего представления о двигательном действии<br>Б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме<br>В) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений   | УК-7 |
| 8 | Основными показателями физического развития человека являются:  | А) антропометрические характеристики человека<br>Б) результаты прыжка в длину с места<br>В) результаты в челночном беге<br>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<br>Б) полностью проработать одну группу мышц и только за тем   | УК-7 |

|    |  |  |      |
|----|--|--|------|
|    |  | переходить к упражнениям на другую группу мышц<br>В) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения<br>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<br>Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса<br>В) процесс восстановления  | УК-7 |
| 11 | Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:   | А) безопасность занимающихся<br>Б) лучшее выполнение упражнений<br>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<br>Б) 110—130 ударов в минуту<br>В) 140—160 ударов в минуту<br>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. периода 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 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;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность |

|   |  |
|---|--|
|   | суждений   |
| Степень раскрытия сущности проблемы - 3 балла | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы</li> </ul> |
| Обоснованность выбора источников - 2 балл     | - полнота и актуальность использованных литературных источников по проблеме  |
| Соблюдение требований к оформлению - 1 балл   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- соблюдение требований к оформлению и объему работы;</li> </ul>   |
| 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 |