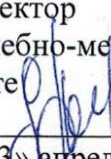


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

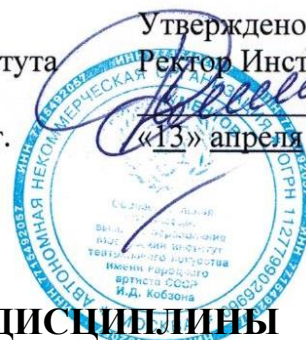
Автономная некоммерческая организация
«Образовательная организация высшего образования
«Московский Институт театрального искусства
имени Народного артиста СССР И.Д. Кобзона»
(АНО ООВО «Московский институт И.Д. Кобзона»)

ФАКУЛЬТЕТ СЦЕНИЧЕСКИХ ИСКУССТВ

Утверждено
Проректор
по учебно-методической
работе 
М.В. Носова
от «13» апреля 2026 г.

Утверждено
Ученый Совет Института
Протокол №6
от «13» апреля 2026 г.

Утверждено
Ректор Института
Д.В. Томилин
«13» апреля 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **52.03.01 Хореографическое искусство**

(код, наименование направления подготовки)

Профиль **Педагогика хореографии**

(наименование)

Степень выпускника **бакалавр**

Год начала реализации ОПОП **2026 – 2027 учебный год**

Уровень образования **бакалавриат**

Форма обучения **заочная**

(очная, заочная)

Форма промежуточной аттестации **зачет**

Год разработки/обновления **2019/2020/2021/2022/2023/2024/2025/2026**

Согласовано

Рабочая программа модуля разработана
и одобрена кафедрой
пластических дисциплин

декан факультета сценических искусств
к.и.н., доцент
«13» апреля 2026 г.
О.И. Писаренко / 
Ф.И.О. подпись

Протокол № 4
«25» марта 2026 г.
зав. кафедрой, доцент
Е.Г. Сергеева / 
Ф.И.О. подпись

Москва, 2026 г.

Авторы-разработчик (и)

Сергеева Е.Г.,
доцент, заслуженный тренер РФ
ФИО, должность, ученая степень, звание


подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель изучения дисциплины, ее место в структуре образовательной программы	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине (объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся).	7
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	9
5. Приложение 1. Фонд оценочных средств	16
6. Приложение 2. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов	34
7. Приложение 3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	38
8. Приложение 4. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	39
9. Приложение 5. Создание специальных условий образовательной деятельности для лиц с ОВЗ.	39

1. Цель изучения дисциплины, ее место в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины Б1.О.19 «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утв. приказом Министерства образования и науки РФ №1121 от «16» ноября 2017 г.

Дисциплина Б1.О.19 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1 Дисциплины (модули) Обязательная часть основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство. Преподавание этой дисциплины осуществляется на заочной форме обучения на 1 курсе в 1 семестре. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является необходимым элементом профессиональной подготовки бакалавров.

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенции посредством освоения студентами совокупности ее составляющих когнитивного, деятельностного и ценностного элементов для развития физической подготовленности в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- приобрести умения выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- развить способности к физическому самосовершенствованию;
- развить двигательные умения и навыки;
- развить физические качества (быстроту, гибкость, силу, ловкость);
- обогатить двигательный опыт с приобретением знаний о физических упражнениях;
- усвоить с основы техники спортивной акробатики.
- укрепить здоровье студентов;
- улучшить физическое развитие;
- развить морально-этические, волевые и нравственные качества;
- понять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- мотивировать студентов к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- вовлечь студентов в систему занятий физической культурой и спортом.

Специальные требования к входным знаниям, умениям и компетенциям обучающегося: - не предусматриваются.

Данная дисциплина является необходимым элементом ОПОП для получения знаний о здоровом образе жизни, овладения всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для дисциплин «Теория, методика преподавания и практика дуэтно-классического танца», «Теория, методика преподавания и практика современных направлений хореографии», «Теория, методика преподавания и практика характерного танца», «Теория, методика преподавания и практика бального танца».

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, степень «Бакалавр».

Выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (трудовое действие)	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	знает: – принципы здоровьесбережения; – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности; – роль и значение оздоровительных систем; – физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра; имеет навыки начального уровня: – приобретение навыка выбора методик выполнения заданий; – приобретение навыка выполнения заданий различной сложности; – приобретение навыка самопроверки; – приобретение навыка анализа результатов выполнения заданий; – приобретение навыка предоставления результатов решения задач; – приобретение навыка обоснования ответа; – приобретение навыка самостоятельности выполнения заданий; – приобретение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – приобретение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – приобретение навыка выполнения упражнений тренажной классики; – приобретение навыка использования средств и методов физического

			воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; имеет навыки основного уровня: – системное применение навыка выбора методик выполнения заданий; – системное применение навыка выполнения заданий различной сложности; – системное применение навыка самопроверки; – системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий; – системное применение навыка предоставления результатов решения задач; – системное применение навыка обоснования ответа; – системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий; – системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики; – системное применение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения); владеет: – навыками физического самосовершенствования и самовоспитания; – навыком выполнения комплексного физического тренинга по тренажной классики; навыками аналитического мышления в выборе физической нагрузки и комплекса упражнений, поддерживающей должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
--	--	--	--

Формы контроля:

- *тематический контроль* – для проверки знаний и навыков определенной темы программы, осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела, проводится в форме *показа упражнений*;
- *текущий контроль успеваемости (ТКУ)* для проверки знаний и навыков студентов может проводиться в форме *показа упражнений*;
- *промежуточная аттестация (ПА)* – проводится по всем формам обучения в форме *зачета*.

3. Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине (объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся).

В процессе преподавания дисциплины «*Физическая культура и спорт*» используются как классические методы обучения (лекции, практические занятия), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

В рамках данного курса используются:

-активные формы обучения:

- *практические занятия (тренинг, практикум).*

Общая трудоемкость дисциплины «*Физическая культура и спорт*» для всех форм обучения, реализуемых в Институте по специальности (направлениям подготовки) 52.03.01 Хореографическое искусство составляет 2 зачетных единиц (72 часов). (1 зачетная единица соответствует 27 астрономическим часам и 36 академическим часам).

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Л	Лекции
ЛД	Лекция-дискуссия
ЛР	Лабораторные работы
ПЗ	Практические занятия
ИЗ	Индивидуальные занятия
ПЛ	Проблемные лекции
Д	Дискуссии
Т	Тренинги
Дис	Диспуты
ДИ	Деловые игры
ПР	Проектная работа
МС	Моделирование производственной ситуации
МК	Мастер-класс
П	Презентация
ТЗ	Творческое задание
АР	Аналитическая работа в виде ответов на вопросы с целью построения логических связей и закономерностей
ОС	Обсуждение событий
ПВПР	Представление вопросов по теме для всеобщего обсуждения, работа в полилогическом режиме
ВМ	Видеоматериалы с комментарием студентов и обсуждением
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
К	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
	<u>52.03.01 Хореографическое искусство</u>
	Заочная
Контактная работа	8
Аудиторные занятия (всего)	8
В том числе:	
Лекции	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	8
Индивидуальные занятия	
Самостоятельная работа (всего)	60
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Вид	Зачет
Трудоемкость (час.)	-/4
Общая трудоемкость ЗЕТ / часов	2/72

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Семестр	СР	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося							Код формируемых компетенций	Формы ПА, ТКУ
				Активные занятия				Интерактивные занятия				
				Л	ЛР	ПЗ	ИЗ					
заочная форма обучения												
Первый этап освоения компетенции												
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	1	20			2					УК-7	
2.	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	20			2					УК-7	
3.	Тема 3. Техническая подготовка	1	20			2					УК-7	
Текущий контроль успеваемости						2						Показ упражнений
Промежуточная аттестация												Зачет в 1 семестре
Всего часов:			60			8						К – 4 час.
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		72										час.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)		2										ЗЕ

Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Средства и методы физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Самостоятельные занятия для поддержания должной физической формы. Методы и способы укрепления здоровья. Здоровый образ жизни.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметом.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, веревкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного прочувствования двигательного действия (или метод упражнения), творческий, тренинга.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения физического тренинга. Методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств необходимых в профессиональной деятельности.

Физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Индивидуальные упражнения:

статистические (сило – балансовые): мосты, шпагаты, равновесия, упоры, стойки;

динамические (поступательно- вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного прочувствования двигательного действия (или метод упражнения), творческий, тренинга.

Тема 3. Техническая подготовка

Упражнения «школы» движений.

Формирование акробатического стиля выполнения упражнений, осанки, выразительности и амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положений тела.

Упражнения специально-двигательной подготовки.

Формирование универсальных навыков, жестко упругой постановки конечностей на опору, прямолинейности движений и переходов, управления скоростью разбега, выбора стороны поворотов, способа балансирования.

Упражнения базовой подготовки

Создание технического и физического фундамента акробатической подготовки. Мосты, стойки, шпагаты, кувырки.

Методы: практические, наглядные, наглядно-действенные, наглядно-образного мышления, абстрактного мышления, анализа и синтеза, словесный, индивидуальности, системности, комбинирования, повторения, объяснения, показа, направленного прочувствования двигательного действия (или метод упражнения), творческий, тренинга.

№ п/п	№ и название темы дисциплины	Содержание практических занятий	Форма тематического контроля
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия по всем специальностям и формам обучения Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметом. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, веревкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	<i>Показ упражнений</i>
2.	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	Практические занятия по всем специальностям и формам обучения Индивидуальные упражнения Статистические (сило – балансовые): мосты, шпагаты, равновесия, упоры, стойки. Динамические (поступательно- вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки.	<i>Показ упражнений</i>
3.	Тема 3. Техническая подготовка	Практические занятия по всем специальностям и формам обучения Упражнения «школы» движений. Формирование акробатического стиля выполнения упражнений, осанки, выразительности и амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положений тела. Упражнения специально-двигательной подготовки.	<i>Показ упражнений</i>

		Формирование универсальных навыков, жестко упругой постановки конечностей на опору, прямолинейности движений и переходов, управления скоростью разбега, выбора стороны поворотов, способа балансирования. Упражнения базовой подготовки Создание технического и физического фундамента акробатической подготовки. Мосты, стойки, шпагаты, кувырки.	
--	--	--	--

Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Материал для самостоятельного изучения	Вид самостоятельной работы по темам дисциплины	Формы контроля самостоятельной работы
1.				•
2.	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)		<i>аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная: работа с учебно-методической и научной литературой с применением анализа результатов выполнения заданий; самостоятельность выполнения заданий; выбор методик выполнения заданий; выполнение поисково-исследовательских и проблемно-поисковых заданий; проведение анализа и синтеза проблемы; усвоение изучаемого материала посредством выполнения упражнений, творческих работ</i>	• просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе; • обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • собеседование с группой; • индивидуальное собеседование; • подготовка к зачету
3.	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)			
4.	Тема 3. Техническая подготовка			

1. Фонд оценочных средств

1.1. Связь показателей оценивания с разделами и формами оценивания

В учебной дисциплине компетенция(ции) УК-7 формируется (ются) в 1 семестре учебных планов.

В рамках учебной дисциплины «*Физическая культура и спорт*» выделяются несколько этапов формирования указанных компетенций в результате последовательного изучения содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает формирование компонентов компетенций с использованием различных форм контактной (аудиторной) и самостоятельной работы:

Когнитивные элементы компетенции «знает» формируются преимущественно на занятиях лекционного типа и самостоятельной работы студентов с учебной литературой.

Деятельностные элементы компетенции «имеет навыки начального уровня», «имеет навыки основного уровня» формируются преимущественно на практических занятиях.

Результат текущей аттестации обучающихся на этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Таблица 1.1.1. Этапы и планируемые результаты освоения компетенций в процессе изучения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Номер раздела дисциплины, тема, этапы освоения дисциплины	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)				Формы оценивания (формы текущего контроля успеваемости ТКУ, промежуточной аттестации ПА)
		Знает	Имеет навыки начального уровня	Имеет навыки основного уровня	Владеет	
	Этап 1:					
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	– принципы здоровьесбережения; – роль и значение оздоровительных систем; – физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	– приобретение навыка выбора методик выполнения заданий; – приобретение навыка выполнения заданий различной сложности; – приобретение навыка самопроверки; – приобретение			ТКУ – показ упражнений ПА – зачет

		– влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; – правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; – основные типы физических упражнений для развития силовых и функциональных физических качеств актера;	навыка анализа результатов выполнения заданий; – приобретение навыка предоставления результатов решения задач; – приобретение навыка обоснования ответа; – приобретение навыка самостоятельности и выполнения заданий; – приобретение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – приобретение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической			
--	--	---	--	--	--	--

			культуры; – приобретение навыка выполнения приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – приобретение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;			
	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	– методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности; – основные типы		– системное применение навыка выбора методик выполнения заданий; – системное применение навыка выполнения заданий различной сложности; – системное применение навыка	– навыками физического самосовершенствования и самовоспитания; – навыками аналитического мышления в выборе физической	ТКУ – показ упражнений ПА – зачет

		физических упражнений для развития силовых и функциональных физических качеств актера;		самопроверки; – системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий; – системное применение навыка предоставления результатов решения задач; – системное применение навыка обоснования ответа; – системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий; – системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры; – системное	нагрузки и комплекса упражнений, поддерживающей должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	
	Тема 3.Техническая подготовка	– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основные типы физических упражнений для развития силовых и функциональных физических качеств актера;				ТКУ – показ упражнений ПА – зачет

				применение навыка выполнения приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений индивидуальной и парной акробатики; – системное применение навыка использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		
--	--	--	--	--	--	--

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этапы	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ <u>УК-7</u> (описание результатов представлено в таблице 1)	КРИТЕРИИ и ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) (критерии и показатели определены соответствующими картами компетенций, при этом пользуются либо традиционной системой оценивания, либо БРС)				ТКУ	Шкала оценивания (БРС)
		2(неуд)	3 (уд)	4(хор)	5 (отл)		
1 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Показ упражнений	0-20 баллов
	НАВЫКИ начального уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Навыки с частичными пробелами	Полностью сформированные навыки		
	НАВЫКИ основного уровня	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией, проводимой в форме зачета.

1.3. Перечень типовых вопросов/заданий

1.3.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующего 1 этап формирования компетенций

№ п/п	Вопросы, задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	Выполни упражнения ОФП: • для рук и плечевого пояса; • для ног; • для шеи и туловища; • для всех групп мышц; • для развития гибкости.	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)
2.	Выполни упражнения СФП: • сило-балансовые; • поступательно-вращательные.	Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)
3.	Выполни упражнения: • мосты; • стойки; • шпагаты; • кувырки.	Тема 3. Техническая подготовка

Оценка за контрольное задание текущего контроля 1 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Показ упражнений – 0-20 баллов;

Всего серия упражнений на ОФП – 5 баллов; серия упражнений на СФП – 5 баллов; качество технической подготовки (мосты; стойки; шпагаты; кувырки) – 10 баллов.

Всего за контрольное задание, оценивающее 1 этап освоения компетенций, студент максимально может получить - 20 баллов

1.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1.4.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, навыков и опыта деятельности для проведения промежуточной аттестации

ЗАЧЕТ

№ п/п	Вопросы, задания	Наименование разделов, тем дисциплины (модуля)
1.	1. Выполни серию упражнения на ОФП: • для рук и плечевого пояса; • для ног; • для шеи и туловища; • для всех групп мышц; • для развития гибкости. 2. Выполни упражнения на СФП на техническую подготовку: <i>1. Акробатические упражнения:</i> • равновесия – махом вперёд с поворотом кругом, с различными положениями и движением рук; • из стойки ноги врозь кувырок вперёд в стойку ноги врозь; • «шпагат» скольжением вперёд и назад на левую и правую ногу, «шпагат»;	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП) Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Тема 3. Техническая подготовка

• «мост» из стойки ноги врозь – опуститься и встать; • стойка на руках и кувырок вперёд; • примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперёд и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперёд до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, шпагат скольжением ноги вперёд или назад, перемах в упор лёжа с поворотом, упор присев, прыжок с поворотом встать; 2. <i>Акробатические прыжки:</i> • с разбега переворот боком (колесо); • переворот вперёд с поворотом (рондат); • переворот вперёд. 3. <i>Парные упражнения:</i> • вход на плечи; • стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; • поддержка под живот на ступнях лежащего нижнего; • стойка на груди обхватом; • подкидные прыжки с фуса – вверх с поворотом кругом с поддержкой. 4. <i>Групповые упражнения:</i> • нижний – выпад правой, верхний опираясь на руки нижнего, равновесие на бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень; • нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний – стока на руках у бёдер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего; верхний и средний – стойки на руках на полу с поддержкой их нижними за голени; • нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний стойка на плечах с опорой руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой. 5. <i>Групповые упражнения для четырёх человек:</i> • нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнёров с их поддержкой за бёдра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; • верхний – сел верхом на плечи нижнего, руки в стороны, первый и второй средние – стойки на руках на полу с поддержкой нижним за голени; • нижний – полуприсед, верхний – стойка на руках и бёдрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.	
--	--

Выполнение серии упражнений на ОФП – до 5 баллов за каждое упражнение; выполнение серии упражнений на СФП и техническую подготовку – до 7 баллов за каждую группу упражнений.

Всего две серии (на ОФП и на СФП и техническую подготовку, серия на СФП и техническую подготовку включает 5 групп упражнений) итого – до 7 баллов за каждую группу. Итого – до 40 баллов.

1.5. Шкала оценивания

2-бальная

Уровень освоения	Оценка
Ниже порогового	Не зачтено
Пороговый	Зачтено

1.6. Показатели и критерии оценивания

Показатели и критерии оценивания тематического контроля / Показатели и критерии оценивания ТКУ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценивания	Уровень сформированности и компетенций	Сумма рейтинговых баллов
Показ комплекса упражнений	Демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (упражнения/ комплекса упражнений). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и выполнения упражнений.	86%-100% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Повышенный	86%-100%	Отлично
		71%-85% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Углублённый	71%-85%	Хорошо
		50%-70% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Пороговый	50%-70%	Удовлетворительно
		0%-49% знания программного материала, технического выполнения комплекса упражнений	Минимальный	0%-49%	Неудовлетворительно

Показатели и критерии оценивания ПА

Показатель оценивания	Критерий оценивания	Уровень освоения компетенции	Признак уровня освоения компетенции	Показатели уровня освоения компетенции	Суммарный рейтинговый балл (%)	Оценка
Направление – 52.03.01 Хореографическое Искусство, Профиль – Педагогика хореографии						
Универсальные компетенции						
УК-7						
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
2-бальная система						
ЗНАНИЯ	принципы здоровьесбережения;	Минимальный	поверхностный	✓ студент показывает пробелы в знаниях основного программного материала; ✓ допускает принципиальные ошибки в основных и дополнительных вопросах, не способен к их исправлению; ✓ объем знаний низкий; ✓ путается в терминах; ✓ не способен дать определение понятий; ✓ демонстрирует фрагментарные знания; ✓ не сумел освоить дидактические единицы (разделы) для ведения беседы или описания событий; ✓ на вопросы отвечает не полно; ✓ допускает ошибки в аргументах и фактах; ✓ слабо знает систему управления проектом на всех этапах его жизненного	0% – 49%	«неудовлетворительно» («2»)
	методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности;		фрагментарный			
	роль и значение оздоровительных систем;		безосновательный			
	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		примитивный			
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;		скудный			
	влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности;		недостающий			

	правила техники безопасности и поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт; основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;		фрагментарный фрагментарный	цикла; ✓ уровень приобретенных знаний репродуктивный; ✓ уровень приобретенной компетенции недостаточный;		
ЗНАНИЯ	принципы здоровьесбережения; методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях социальной и профессиональной деятельности; роль и значение оздоровительных систем; физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние физического тренинга на укрепление здоровья и развитие физической подготовленности; правила техники безопасности и	Пороговый	базовый удовлетворительный не полный типичный отрывочный адаптивный смысловой	✓ студент обнаружил знания только основного материала, но не усвоил детали и допускает ошибки принципиального характера по основным и дополнительным вопросам; ✓ справляется с вопросами, предусмотренными программой, но допускает фактические ошибки в ответе; ✓ для устранения допущенных ошибок необходимо руководство преподавателя; ✓ при ответах на дополнительные вопросы не может увязать материал со смежными разделами курса; ✓ адаптивно делает выводы с допущение мелких ошибок; ✓ уровень приобретенных знаний базовый; ✓ уровень приобретенной компетенции адаптивный;	50% – 70%	«удовлетворительно» («3»)

	поведения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт;					
	основные типы физических упражнений для развития функциональных физических качеств бакалавра;		базовый			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Минимальный	примитивный	✓ студент применяет примитивные навыки в выборе методик выполнения заданий; ✓ при выполнении заданий требуется помощь преподавателя; ✓ демонстрирует скудные навыки в выборе методов самопроверки; ✓ уровень аналитических способностей низкий; ✓ не уверен в сделанных выводах или выводы не обоснованы; ✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков примитивный; ✓ уровень приобретенной компетенции соответствует уровню понимания (минимально ожидаемый);	0% – 49%	«неудовлетворительно» («2»)
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		фрагментарный			
	системное применение навыка самопроверки;		поверхностный			
	системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		репродуктивный			
	системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		первичный			
	системное применение навыка обоснования ответа;		сомнительный			
	системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		ошибочный			
	системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения		элементарный			

	полноценной социальной и профессиональной деятельности;					
	системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		частичный			
	системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;		не удовлетворительный			
	системное применение навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;		хаотичный			
	приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		репродуктивный			
НАВЫКИ ОСНОВНОГО УРОВНЯ	системное применение навыка выбора методик выполнения заданий;	Пороговый	базовый	✓ студент адаптивно применяет навыки в выборе методик выполнения заданий; ✓ при выполнении заданий частично требуется помощь преподавателя;	50% – 70%	«удовлетворительно» («3»)
	системное применение навыка выполнения заданий различной сложности;		удовлетворительный			
	системное применение		фундаментальный			

	навыка самопроверки;			✓ демонстрирует базовый уровень в выборе методов самопроверки; ✓ уровень аналитических способностей базовый; ✓ выводы сделаны, но затрудняется аргументировать; ✓ обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал базовый уровень приобретенных навыков в рамках учебного материала дисциплины; ✓ уровень приобретенных навыков базовый; ✓ уровень приобретенной компетенции базовый;		
	системное применение навыка анализа результатов выполнения заданий;		основательный			
	системное применение навыка предоставления результатов решения задач;		адаптивный			
	системное применение навыка обоснования ответа;		типичный			
	системное применение навыка самостоятельности выполнения заданий;		практический			
	системное применение навыка поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		отработанный			
	системное применение навыка выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (лечебной) физической культуры;		ограниченный			
	системное применение навыка выполнения упражнений тренажной классики;		допустимый			
	системное применение		приемлемый			

	навыка использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;					
	приобретение опыта самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения);		адаптивный			

1.7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В Институте театрального искусства выделяется три основных принципа контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций:

- воспитывающий принцип проявляется в том, что контроль активизирует творческое и сознательное отношение студентов к учебе, стимулирует рост познавательных потребностей, интересов, организует учебную деятельность и воспитательную работу (всякий контроль, принижающий личность студента, не может применяться в вузе);
- систематизирующий принцип упорядочивает процесс обучения, стимулирует мотивацию, дает возможность получить достаточное количество оценок, по которым можно более объективно судить об итогах учебы;
- всесторонний принцип заключается в том, что круг вопросов, подлежащих контролю и оцениванию, должен быть широк настолько, чтобы охватить все основные темы и разделы предмета.

В области контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, можно выделить три основные взаимосвязанные функции: диагностическую, обучающую и воспитательную.

Диагностическая функция контроля направлена на выявление уровня знаний, умений, навыков, оценка реального поведения студентов.

Обучающая функция контроля проявляется в активизации работы по усвоению учебного материала.

Воспитательная функция контроля дисциплинирует, организует и направляет деятельность студентов, помогает выявить пробелы в знаниях, устранить эти пробелы, особенности усвоения личностью дисциплины, формирует творческое отношение к предмету и стремление развить свои способности.

Оценка и отметка являются результатами проведенного контроля. Оценка и отметка – это разные понятия. Оценка – это “информация” о результативности обучения, способ и результат, подтверждающий соответствие или несоответствие знаний, умений и навыков студента целям и задачам обучения. Она предполагает выявление причин неуспеваемости, способствует организации учебной деятельности. Преподаватель выясняет причину ошибок в ответе, подсказывает студенту, на что он должен обратить внимание при ответе. Отметка – это знаковое выражение оценки или численный аналог оценки. Отметки без оценки не бывает. При этом оценка – это инструмент, который не всегда переводится в отметку. «Словесная» оценка (рекомендация) дает точную характеристику уровня знаний, но, будучи переведенной в отметку, сужает свой смысл.

При оценке знаний следует исходить из следующих рекомендаций:

- «отлично» ставится за точное и прочное знание материала в заданном объеме;
- «хорошо» ставится за прочное знание предмета при малозначительных неточностях, пропусках, ошибках (не более одной-двух);
- «удовлетворительно» – за знание дисциплины с заметными пробелами, неточностями, но такими, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения;
- «неудовлетворительно» – за незнание дисциплины, большое количество ошибок.

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине *«Физическая культура и спорт»* проводится с целью определения уровня освоения дисциплины и включает тематический контроль, текущий контроль и промежуточную аттестацию:

- тематический контроль – это оценка результатов определенной темы или раздела программы, осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела (тематический контроль предусматривает систему организационно-методических приемов получения и анализа данных, характеризующих состояние усвоения учебной дисциплины, когда возможно исправить отклонения от намеченного результата);

– текущий контроль успеваемости – оценка хода освоения дисциплины, проводится в конце или середине семестра/семестров, (предусматривает осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе освоения содержания дисциплины), представляет собой контрольные задания для оценки знаний, навыков начального и основного уровней и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций, а также дает характеристику уровня освоения компетенций;

– промежуточная аттестация – оценка промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, может проводиться в форме зачета или экзамена в устной, практической или письменной формах по части изучаемой дисциплины (оценивается уровень и качество подготовки по учебной дисциплине в целом).

Тематический контроль по данной дисциплины проводится в формах *показа упражнений*; ТКУ по данной дисциплине проводится также в форме *показа упражнений*.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме *зачета*.

Тематическим планом данной рабочей программы предусмотрен ТКУ в виде контрольных заданий и ПА в форме *зачета*. К *зачету* допускаются студенты, выполнившие все формы текущего контроля успеваемости.

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется **итоговая** рейтинговая оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения, которая представляется в балльном исчислении.

Выставление итоговой оценки происходит следующим образом:

	Всего, max
Контрольная точка 1 этап (<i>Показ упражнений</i>)	0-20
Самостоятельная работа в процессе изучения дисциплины, включая посещаемость и активность на занятиях	0-40
Итого в процессе изучения дисциплины	0-60
Зачет (max)	0-40

Сумма полученных баллов переводится в оценки по следующей шкале:

Суммарный рейтинговый балл	Оценка
50-100	зачтено
Менее 50	не зачтено

Тематический контроль/текущий контроль успеваемости:

Показ упражнений – демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ движений всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения и выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация:

Зачет – промежуточная аттестация (контроль по окончании изучения учебной дисциплины или ее части).

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на последнем занятии по дисциплине. Студенты допускаются к сдаче зачета при условии прохождения всех контрольных точек.

Студенты получают вопросы и (или) задания к зачету.

Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплины оцениваются «зачтено»/ «не зачтено».

При проведении зачета учитываются результаты выполнения контрольных заданий, для

оценки знаний, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций - результаты текущего контроля успеваемости (максимально 60 баллов). До 40 баллов студент может получить за активность на занятиях и посещаемость. На зачете студент максимально может получить 40 баллов. По совокупности полученных баллов преподавателем выставляется оценка: «не зачтено» - до 50 баллов, «зачтено» - от 50 – 100 баллов. Возможно получение зачета «автоматом» при условии, если студент набрал 90 – 100 баллов.

1.8. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины.

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, зачетам.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является:

- овладение знаниями в области физической культуры и спорта,
- овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности
- овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленностью, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к организации активного отдыха и занятий по укреплению и длительному сохранению собственного здоровья.

Самостоятельная работа студентов по физической культуре и спорту проводится для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, применять знания и умения в успешной профессиональной деятельности, в укреплении и сохранении собственного здоровья, в том числе:

- формирования умений по поиску и использованию справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- качественного освоения и систематизации полученных теоретических и практических знаний, их углубления и расширения в зависимости от профессиональной деятельности
- формирования умения применять полученные знания на практике (в профессиональной деятельности) и закрепления практических умений студентов;
- развития познавательных способностей студентов, формирования самостоятельности мышления;
- развития активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования способностей к саморазвитию (самопознанию, самоопределению,

самообразованию, самосовершенствованию, самореализации, саморегуляции).

Общий объём времени, отведённого на самостоятельную работу приведен в таблицах распределения учебных часов на дисциплину.

Контроль за ходом и результатами СРС осуществляет преподавателем систематически, в том числе в процессе проведения практических занятий.

Критериями оценки самостоятельной работы студентов по физической культуре является:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями, нормативами;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

При организации самостоятельных занятий необходимо учитывать следующее:

1. Подбор физических упражнений должен быть направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами должны повышать функциональные возможности организма, способствовать значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функции желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы. К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые для широкого пользования. Основные их достоинства – доступность, простота реализации и эффективность. Это прежде всего: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Микао Икаи); бег ради жизни (система Лидьярда); калланетика; программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение и связок (система Пикней Калане).

2. Систематичность. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

3. Создание комфорта. Студенту нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувства «мышечной радости»), он должен осознавать, что делает что – то очень важное для своего здоровья, ощущать результат. Не допустим авторитарный стиль отношений со студентами. Педагог не должен быть безразличным к тому, что некоторые обучающиеся не любят зарядку, ленивы в движениях. Для каждого нужен свой «волшебный ключик – то средство, которое заставит неумейку научиться, вовлечет малоподвижного в интересную двигательную деятельность.

4. Индивидуальность. Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация образовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности. Индивидуализация характеризуется необходимостью учета особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности. В

области физического воспитания соблюдение индивидуальности особенно важно, так как выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на систему и функцию организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может не благоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

5. Рациональность физических нагрузок. Следует строить занятия по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

6. Необходимость всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества- выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

7. Врачебный контроль и самоконтроль своего состояния. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д. В настоящее время появились новые направления. К ним можно перечислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква, велоаэробику, аэробику с нагрузкой, шейпинг, стретчинг и др.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Приложение 2

2. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов.

2.1. Электронные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издательства, год издания, количество страниц	Гиперссылка на учебное издание в ЭБС
Основная литература:		
1.	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 160 с. — ISBN 978-5-507-51829-6. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460568 (. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.	Севастьянов, В. В. Физическая культура и спорт с методикой преподавания : учебное пособие для вузов / В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова, В. И. Воропаев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 188 с. — ISBN 978-5-507-49152-0. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/405470 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов : учебное пособие для вузов / А. С. Королев, О. Г. Барышникова, С. А. Андронов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 68 с. — ISBN 978-5-507-52032-9. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/436316 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:		
1.	Королев, А. С. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов педагогического вуза : учебное пособие для вузов / А. С. Королев, О. Г. Барышникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 132 с. — ISBN 978-5-507-50708-5. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458357 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.	Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50717-7. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459917 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.	Сидоренко, А. С. Основы безопасного проведения студентами самостоятельных занятий при подготовке к сдаче нормативов ГТО : учебное пособие для вузов / А. С. Сидоренко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 180 с. — ISBN 978-5-507-52083-1. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/468956 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.	Бобков, В. В. Организационно-методические особенности подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО в вузе : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-53870-6. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/503419 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5.	Здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-507-49537-5. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/422531 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6.	Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258-3. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292928 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7.	Витман, Д. Ю. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей / Д. Ю. Витман, Ю. Н. Эртман. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 88 с. — ISBN 978-5-507-46240-7. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302900 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8.	Спортивные игры: теория избранного вида спорта / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.] ; под редакцией В. П. Овчинников. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 152 с. — ISBN 978-5-507-47329-8. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/360464 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9.	Калмин, О. В. Анатомия опорно-двигательного аппарата / О. В. Калмин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 264 с. — ISBN 978-5-507-47999-3. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/371036 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10.	Журин, А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента : учебное	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/221303 .

	пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-9293-0. — Текст : электронный //	— Режим доступа: для авториз. пользователей.
11.	Стеблецов, Е. А. Биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 220 с. — ISBN 978-5-507-47440-0. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/370946 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12.	Сидоренко, А. С. История физической культуры и спорта в России. Конец XIX — начало XX века : учебное пособие для вузов / А. С. Сидоренко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 80 с. — ISBN 978-5-507-49254-1. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/414881 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13.	Власов, В. Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум : учебное пособие для вузов / В. Н. Власов. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-507-50165-6. — Текст : электронный //	Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/414767 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование ресурса сети Интернет	Краткая аннотация	Электронный адрес ресурса
1.	«Российское образование» – федеральный портал	Центральный элемент системы федеральных образовательных порталов «Российское образование»	http://www.edu.ru/index.php
2.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Федеральная государственная информационная система, создаваемая Министерством культуры Российской Федерации при участии крупнейших библиотек, музеев, архивов, издателей и других правообладателей.	http://rusneb.ru или http://нэб.рф
3.	Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования	http://elibrary.ru/defaultx.asp
4.	Федеральная университетская компьютерная сеть России	Является основой телекоммуникационной инфраструктуры единой образовательной информационной среды.	http://www.runnet.ru
5.	Электронная библиотека ЭБС «Лань»	Электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам на сайте и в мобильных приложениях для iOS и Android. В приложения также интегрирован сервис не визуального чтения (синтезатор речи) для слабовидящих и незрячих читателей.	http://e.lanbook.com/
6.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	Проект, объединяющий в единое информационное пространство электронные ресурсы свободного доступа для всех уровней образования в России.	http://window.edu.ru/
7.	Сайт Российской государственной библиотеки для слепых	Крупнейшая и старейшая в Российской Федерации специализированная библиотека универсального профиля.	http://www.rgbs.ru/
8.	Портал «Тифлокомп»: компьютерные технологии для незрячих и слабовидящих	На сайте представлены публикации, связанные общей тематикой: какие современные технические средства могут помочь незрячим и слабовидящим и что следует делать, чтобы техника и программы работали так, как нужно пользователю.	http://www.tiflocomp.ru/

3. Перечень профессиональных данных баз данных

При осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагается использование сети Интернет, стандартных компьютерных программ Microsoft Office. Данная рабочая программа предусматривает использование специального программного обеспечения, справочные системы Гарант, Консультант+, профессиональные базы данных

<http://sportfiction.ru>

Базы данных Спортивная электронная библиотека. Открытый доступ.

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

<https://library.narfu.ru/>

[Портал интеллектуального центра - научной библиотеки](#)

Портал интеллектуального центра - научной библиотеки Электронные ресурсы Профессиональные базы данных.

<https://lib.tusur.ru/ru/resursy>

Современные профессиональные базы данных.

4. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа
спортивный зал	оборудование спортивного зала	ОС Microsoft Windows Офисный пакет Microsoft Office Платформа RootIT Магеллан ОС Linux Mint Libre office
аудитории для проведения теоретических, групповых и индивидуальных занятий	стационарно оборудованные аудитории мультимедийными проекторами; звуковоспроизводящей аппаратурой	
переносной мультимедийный комплекс (проектор и ноутбук)	используется для обеспечения лекций и практических занятий демонстрационным оборудованием	
	обеспеченность наглядными пособиями, учебными пособиями на электронных носителях;	
электронная библиотека	наглядные и учебные пособия, а также обеспечен доступ к крупнейшим электронным библиотекам	
читальный зал	с возможностью выхода в Интернет;	
	для развития доступности обучающихся к источникам учебной информации широко применяются возможности интернет	

5. Создание специальных условий образовательной деятельности для лиц с ОВЗ.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) используются методики и технологии организации образовательного процесса с учетом их особенностей психофизического развития.

Обучающиеся из числа лиц с ОВЗ обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Слабовидящим на лекционных и практических занятиях:

- разрешается использовать диктофон, таблицу Брайля, лингафонное оборудование;
- предоставляется ноутбук с установленными на нем специализированными программами;
- допускается телесный контакт с другими студентами и преподавателем;
- разрешается сопровождение родственником или ассистентом.

Слабослышащим через систему Moodle размещаются текстовые материалы занятий, а также при необходимости материал высылается на электронную почту студента.

Для лиц с ОВЗ с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются аудитории только первого этажа, лифт.

По заявлению студента возможно предоставление иных технических средств и дополнительных материалов для лучшего усвоения дисциплины.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся лицам с ОВЗ предоставляются необходимая аппаратура, технические средства и т.п., используются адаптивные методики работы, позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

В период проведения текущей и промежуточной аттестации студентам с ОВЗ предоставляется необходимая аппаратура, компьютерные и технические средства, при необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки на зачете или экзамене.