

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

---

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования по специальности

**52.05.01 Актерское искусство**

Специализация  
**«Артист драматического театра и кино»**

Форма обучения  
**Очная**

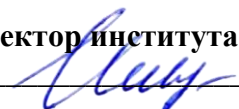
Утверждаю  
Проректор по учебной работе

  
Н.О. Верещагина

Рассмотрена и утверждена на заседании ученого  
совета института «Полярная академия»

«14» декабря 2022 г., протокол № 4

Директор института «Полярная академия»

  
Я.А. Ильинская

Санкт-Петербург 2023

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины – подготовка к творческо-исполнительской деятельности.

#### Задачи:

- формирование специальных сценических двигательных навыков и умений;
- содействие профессиональному становлению обучающегося и его личностному росту;
- формирование ценностного отношения к профессии актера и театрального педагога;
- формирование опыта организаторской и педагогической деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Освоение дисциплины является основой успешного освоения дисциплин специализации, прохождения Учебной и Производственной практики, а также выполнения Выпускной квалификационной работы.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций: УК-7.

#### Универсальные компетенции

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<i>Знает:</i> - основы анатомии, физиологии и высшей нервной деятельности; - упражнения для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. - основы техники безопасности исполнения акробатических трюков, комплексов упражнений (растяжка, парные упражнения и др.). <i>Умеет:</i> - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеет:</i>

		- техникой выполнения комплексов упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Объем дисциплины по видам учебных занятий в академических часах

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Объем дисциплины</b>	-	-	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:</b>	<b>60</b>	-	-
в том числе:	-	-	-
лекции	-	-	-
занятия семинарского типа:	-	-	-
практические занятия	<b>60</b>	-	-
лабораторные занятия	-	-	-
индивидуальные занятия	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (далее – СРС) – всего:</b>	<b>12</b>	-	-
в том числе:	-	-	-
подготовка к зачету	<b>12</b>	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации: зачет во 2 семестре</b>			

##### 4.2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

№	Раздел / тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций
			Лекционные занятия	Практические занятия	СРС			
1	Введение в предмет	1	-	4	-	Работа в тренинге, физические упражнения	УК-7	УК-7.1, УК-7.2
2	Подготовительные упражнения	1	-	4	-	Работа в тренинге, физические упражнения	УК-7	УК-7.1, УК-7.2
	Подготовка к контрольному занятию	1	-	-	8			
3	Комплексы на развитие и совершенствование физических качеств	1	-	6	-	Работа в тренинге, физические упражнения	УК-7	УК-7.1, УК-7.2
4	Комплексы упражнений с предметами	2	-	16	-	Работа в тренинге, физические упражнения	УК-7	УК-7.1, УК-7.2
5	Акробатические упражнения	2	-	16	-	Работа в тренинге, физические упражнения	УК-7	УК-7.1, УК-7.2
	Подготовка к зачету	2	-	-	4	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>	-	-	<b>60</b>	<b>12</b>	-	-	-

### 4.3. Содержание разделов/тем дисциплины

#### Тема 1. Введение в предмет

Коррекция веса и пропорций тела. Осанка. Основы анатомии, физиологии и высшей нервной деятельности.

## **Тема 2. Подготовительные упражнения**

Аэробная нагрузка. Упражнения с гимнастическими скакалками: бег, прыжки. Растяжка. Индивидуальные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения группами. Упражнения с отягощениями.

## **Тема 3. Комплексы на развитие и совершенствование физических качеств**

Индивидуальные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения группами.

## **Тема 4. Комплексы упражнений с предметами**

Упражнения с гимнастическими палками:

- овладение техникой вращений;
- жонглирование;
- развивающие подвижность в суставах.

## **Раздел 5. Акробатические упражнения**

Кувырки. Перекаты. Стойки. Мосты. Перевороты. Рондат. Курбет. Сальто назад.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Перечень литературы для самостоятельной работы указан в разделе Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Учет успеваемости обучающегося по дисциплине осуществляется по 100-балльной шкале. Максимальное количество баллов по дисциплине за один семестр – 100:

- максимальное количество баллов за выполнение всех видов текущего контроля -70;
- максимальное количество баллов, получаемое на контрольном занятии/промежуточной аттестации – 30.

#### **6.1. Текущий контроль**

Типовые задания, методика выполнения и критерии оценивания текущего контроля по разделам дисциплины представлены в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

#### **6.2. Промежуточная аттестация**

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет во 2 семестре.**

Зачет проводится устно по билетам, включающим теоретический вопрос и практическое задание.

#### **Вопросы к зачету во 2 семестре:**

1. Что такое физическая культура? Какова ее роль и значение для жизни и здоровья человека?
2. Техника безопасности во время занятия и исполнения упражнений: предупреждение травматизма и страховка.
3. Влияние осанки на выполнение двигательных действий, поддержание физического здоровья.
4. Назовите 5 основных физических качеств, которыми должен обладать гармонично развитый человек.
5. Что понимается под координацией человека? С помощью каких упражнений можно ее развить?

#### **Практические задания к зачету во 2 семестре:**

1. Продемонстрировать владение техникой грамотной страховки и само страховки в парах и группах.
2. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с отягощениями.
3. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на пресс.
4. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжку и подвижность в суставах для работы в парах.
5. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для аэробной нагрузки: со скакалкой, бег, прыжки.
6. Продемонстрировать работу в парах с предметами и без.
7. Выполнить трюковые упражнения: кувырки, перекаты, стойки, перевороты, рондат, мосты, курбет, сальто назад.

### 6.3. Балльно-рейтинговая система оценивания

#### Распределение баллов по видам учебной работы

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Работа на занятии	0-70
Контрольное занятие/Промежуточная аттестация	0-30
<b>ИТОГО</b>	<b>0-100</b>

Минимальное количество баллов для допуска до промежуточной аттестации составляет 80 баллов при условии выполнения всех видов текущего контроля.

При выставлении зачета суммируются баллы, набранные за предыдущие семестры освоения дисциплины.

#### Балльная шкала оценки на зачете

Оценка	Баллы
Зачтено	80-200
Незачтено	0-79

### 7. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации ко всем видам аудиторных занятий, а также методические рекомендации по организации самостоятельной работы, в том числе по подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации представлены в Методических рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

##### Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 520 с.— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### Дополнительная литература

1. Григорьянц, Т. А. Сценическое движение. Трюковая пластика: учебное пособие / Т. А. Григорьянц. — Кемерово : КемГИК, 2010. — 130 с. — ISBN 978-5-8154-0179-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/45994> (дата обращения: 28.02.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. Российская государственная библиотека искусств [Электронный ресурс]. <http://liart.ru/ru/>
2. Электронная театральная библиотека. [Электронный ресурс]. <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/>
3. Санкт-Петербургская театральная библиотека. Электронный каталог. [Электронный ресурс]. <http://lib.sptl.spb.ru/ru/nodes/1-glavnaya>
4. Мировая цифровая библиотека [Электронный ресурс]. <https://www.loc.gov/collections/world-digital-library/about-this-collection/>

## 8.3. Перечень программного обеспечения

1. MS Office, Office 365
2. Проигрыватель аудио и видео файлов VLC player

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы используются учебные аудитории, отвечающие противопожарным правилам и нормам, обеспечивающих проведение всех видов деятельности обучающихся при освоении дисциплины, а также помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедийными комплексами), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет":

Спортивный зал (для проведения практических занятий), укомплектованный специализированным спортивным инвентарём и снарядами;

Помещение для хранения спортивного инвентаря;

103.2 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета;

Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета;

207 Компьютерный зал (для самостоятельной работы обучающихся), оснащенный специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

## **10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

## **11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Дисциплина может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.