

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт культуры и искусства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.03 Общая физическая подготовка

Специальность

52.05.01 Актерское искусство

Специализация

Артист драматического театра и кино

Москва

2017

1. Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.03.03 Общая физическая подготовка

2. Цель и задачи освоения дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка обучающихся; профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

3. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

дисциплина Б1.В.ДВ.03.03 Общая физическая подготовка является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту вариативной части образовательной программы специалитета и изучается в 1, 2, 3, 4,5, 6 семестрах.

4. Компетенции, необходимые для освоения дисциплины:

Для освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающийся должен иметь знания и умения, полученные при освоении дисциплин образовательной программы среднего общего образования.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы:

Наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для освоения трудовой функции	Планируемые результаты освоения образовательной программы
Общекультурные компетенции:	
способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Знает и понимает: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья
	Умеет: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет (навыками и/или опытом деятельности): основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

6. Объем дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	198	18	36	36	36	36	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	198	18	36	36	36	36	36
Семинарские занятия (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (СР)	130	36	18	18	18	18	22
Форма промежуточной аттестации			Зач.		Зач.		Зач.
Всего:	328	54	54	54	54	54	58

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

7.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семинары	СРС	Всего
1.	Лёгкая атлетика	-	54	-	-	54	108
2.	Гимнастика	-	72	-	-	36	108
3.	Спортивные и подвижные игры	-	72	-	-	40	112
	Всего		198			130	328

7.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Лёгкая атлетика:	Легкая атлетика включает различные виды упражнений со стереотипными циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и ситуационными (кросс) движениями. В ходе выполнения легкоатлетических упражнений использование динамического характера данного вида нагрузок оказывает всестороннее влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При соответствующих погодных условиях занятия легкой атлетикой проводятся на открытом воздухе с целью формирования положительного оздоровительного и закаляющего эффекта. Виды легкоатлетических занятий: спортивная ходьба (нагрузку почти на все мышечные группы, особенно нижних конечностей, углубляет дыхание, повышает легочную вентиляцию, усиливает кровообращение и обмен веществ); бег (в большей степени вовлекает в работу опорно-двигательный аппарат,

		дыхательную и сердечно-сосудистую системы, резко повышает обмен веществ и функций всех органов, способствует развитию выносливости и воспитанию волевых качеств); прыжки (воспитывают смелость, решительность, укрепляют мышцы ног и туловища, совершенствуют координацию движений и функцию вестибулярного аппарата); метания (вовлекают в работу мышцы рук, плечевого пояса, ног и туловища и требующие максимальных нервно-мышечных усилий, развивают мускулатуру всего тела, силу, быстроту и согласованность движений).
2.	Гимнастика	Вид спорта со стереотипными движениями, оцениваемыми по качеству исполнения. В основном это динамическая работа в сложных и разнообразных позах, со статическими напряжениями. Оказывает положительное воздействие на все группы мышц, повышает возбудимость и функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшает координацию движений. Виды гимнастических упражнений: 1.прикладные упражнения: - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - упражнения в равновесии, - подтягивания и отжимания в упоре, - упражнения с отягощениями; 2.общеразвивающие упражнения: - упражнения для различных групп мышц без предметов и с различными предметами. 3.ритмическая гимнастика: - разучивание и выполнение комплекса вольных упражнений. 4.упражнения на развитие ловкости: - упражнения со скакалкой; - акробатические упражнения; 5.оздоровительные системы физических упражнений. 6. силовая гимнастика: - упражнения с отягощениями, - упражнения на тренажёрах

3.	Спортивные игры и подвижные игры	Подвижные игры проводятся в заключительной части занятия в виде эстафет и бессюжетных игр на внимание для закрепления ранее изученных двигательных действий. Содержание занятий: 1.знакомство с правилами игры, 2.техника владения спортивным инвентарём, 3.техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты, 4.техничко-тактические действия со спортивным инвентарём; игра по упрощенным правилам.
----	----------------------------------	---

7.3. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Лёгкая атлетика	Практические занятия
2.	Гимнастика	Практические занятия
3.	Спортивные и подвижные игры	Практические занятия

7.4. Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 1.Лёгкая атлетика

Тема 1. Техника бега на различные дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника эстафетного бега

Тема 2. Прыжки. Техника отталкивания и приземления. Прыжковый разбег. Прыжковые упражнения.

Тема 3. Метания. Метания в цель и на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 1. Оздоровительные системы физических упражнений: «пилатес», степ-аэробика, базовая аэробика, дыхательные гимнастики.

Тема 2. Силовая гимнастика. Упражнения с отягощениями. Упражнения на тренажёрах.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры

Тема 1. Эстафеты.Правила игры, техническая и тактическая подготовка.

Учебные игры, правила судейства.

Тема 2. Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета в 2, 4, 6 семестрах.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

9. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных мероприятий обучающемуся рекомендуется регулярная самостоятельная работа, в том числе изучение теоретических основ осваиваемого вида спорта, активное участие в аудиторных занятиях.

Учитывая структуру и содержание дисциплины, обучающимся рекомендуются следующие методические подходы к освоению материала:

в ходе практических занятий:

- участие в обсуждении достигнутых результатов, совместное с преподавателем формирование целевых показателей тренировок;
- активное участие в командной и индивидуальной работе,
- выполнение контрольных нормативов.

в ходе самостоятельной работы:

- реализация различных форм самостоятельной индивидуальной работы.
- знакомство с рекомендованной литературой по осваиваемым видам спорта;
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации по дисциплине – сдаче контрольных нормативов.

В основе методических подходов к обучению в ходе освоения дисциплины преимущество отдается современным интерактивным формам и методам, способствующим формированию творческого, компетентностного и деятельностного понимания сущности деятельности.

Практическое занятие является основной формой работы по физкультуре и спорту. Оно решает целый комплекс оздоровительных и образовательных задач. Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации обучающихся при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений.

Для достижения образовательных результатов большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, осуществляемая индивидуально и под руководством преподавателя.

10. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

Вид самостоятельной работы	Описание вида самостоятельной работы
Подготовка к практическим занятиям	Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов: 1) проработка теоретических сведений и углубление знаний по осваиваемому виду спорта. Необходимо дифференцировать полученные во время практических занятий сведения в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Уточнение надо осуществить при помощи рекомендованной справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.); 2) составление развернутого плана индивидуальных самостоятельных тренировок 3) индивидуальные тренировки в соответствии с разработанным планом и графиком тренировок
Работа с информационными компьютерными технологиями	<i>Работа с информационными компьютерными технологиями</i> предполагает разработку преподавателем заданий (индивидуальных тренировочных программ) с использованием информационных компьютерных технологий. Подобные задания для самостоятельной работы могут быть направлены на: 1) организацию самостоятельной индивидуальной и/или групповой

	тренировочной деятельности обучающихся; 2) на организацию удаленного взаимодействия в сети; 3) на исключение ошибок при выполнении тренировочных упражнений.
--	--

Задания для самостоятельной работы:

Подбор упражнений на практических занятиях ориентируется на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры, аудио видео техника и учебно-методические пособия в спортивных секциях и кружках, в группах здоровья и общей физической подготовки.

11. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента./М.Я.Виленский, А.Г.Горшков – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для студентов вузов. - М.: Гардарики, 2008.-368с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железяка, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520с.

б) дополнительная литература:

1. Оздоровительная физическая культура для учащихся : метод. пособие / Департамент образования г. Москвы, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Моск. ин-т открыт. образования ; В. С. Кузнецов, Г. А. Колодицкий. – М. : МИОО : Моск. учеб., 2010. – 176 с.
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / ; под ред. Ю.Д.Железняка. – 9-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 464 с.

12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLibrary - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Физкультура - www.fizkult-ura.ru/node/
3. Фундаментальная библиотека МГПУ - https://www.mgpu.ru/pages/sien_libr

13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы

Информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC (www.rsl.ru, www.gnpbu.ru), Министерства образования и науки Российской Федерации (www.informica.ru), Российская государственная библиотека. диссертации <http://diss.rsl.ru/>, Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» <http://www.edu.ru/>.

Электронно-библиотечные системы:

ЭБС IPRbooks (www.iprbookshop.ru);

ЭБС ZNANIUM.COM (www.znanium.com);

ЭБС eLibrary (www.eLibrary.ru);

УБД ООО «ИВИС» (www.ebiblioteka.ru);

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (www.biblioclub.ru);

ЭБС ЮРАЙТ (www.urait.ru);

ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU (www.academia-moscow.ru);

ЭБС «Лань» (www.e.lanbook.com).

14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал.

- Наборы гантелей,
- тренажеры для мышц брюшного пресса и спины - 2,
- навесные перекладины - 2,
- шведские стенки - 10,
- гимнастические маты -5,
- столы для настольного тенниса - 4,

- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи,
- гимнастические коврики,
- комплекты для бадминтона и настольного тенниса,
- гимнастические обручи,
- гимнастические палки,
- медицинболлы.