

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Журков Максим Сергеевич

Должность: заведующий кафедрой театрального искусства

Дата подписания: 05.02.2023 11:55:14

Уникальный программный ключ:

4da9185df6ae02b2f033051dab77a1702ba6283d

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет телерадиовещания и театрального искусства

Кафедра театрального искусства

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зав. кафедрой театрального
искусства

Гончарова Е.А.

«14» февраля 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки – 51.03.02 Народная художественная культура

Профиль подготовки – Руководство любительским театром

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – очная

**Краснодар
2023**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» Блока 1 части, формируемой участниками образовательных отношений, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2017 года, приказ № 1178 и основной образовательной программой.

Рецензенты:

Заслуженная актриса Кабардино-Балкарии,
профессор кафедры театрального искусства
ФТТИ КГИК

Ливада С.А.

Заслуженный артист Кубани, председатель
Краснодарского отделения СТД РФ

Дробязко А.Н.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры театрального искусства Калашников А.Е.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры театрального искусства «14» февраля 2023 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «30» марта 2023 г., протокол № 8.

© Калашников А.Е. 2023

© ФГБОУ ВО «КГИК», 2023

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины
4. Структура и содержание дисциплины
 - 4.1. Структура дисциплины:
 - 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы
5. Образовательные технологии
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:
 - 6.1. Контроль освоения дисциплины
 - 6.2. Фонд оценочных средств
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
 - 7.3. Периодические издания
 - 7.4. Интернет-ресурсы
 - 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий
 - 7.6. Программное обеспечение
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
2. сохранение и укрепление здоровья студентов, посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
3. общая физическая подготовка студентов;
4. профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
5. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации занятий по общей физической подготовке;
6. обучение основным способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
7. развитие интереса к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1.

Данная дисциплина тесно связана с профессиональными дисциплинами «Сценическое движение» и «Сценическая ритмика и импровизация». При освоении данной дисциплины обучающийся должен иметь начальные знания анатомии из школьной программы и базу элементарного физического воспитания.

Программа адаптирована для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знать	уметь	владеть
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	- научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни - основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма.	- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, - контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией	- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, - контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Структура дисциплины «Общая физическая подготовка» («Актерское искусство»)

Общая трудоемкость дисциплины составляет (328 часов).

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		
				практические	самостоятельная работа	Вид контроля
1	Основы физической культуры	1	1-16	16	38	
2.	Основы физической культуры	2	1-18	16	38	зачет
3.	Специализированный тренинг	3	1-16	16	38	
4.	Специализированный тренинг	4	1-18	16	38	зачет
5.	Специализированные пластические навыки	5	1-16	16	38	
6.	Специализированные пластические навыки	6	1-18	16	42	зачет

В соответствии с Типовым положением о вузе к видам учебной работы отнесены: практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов /з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
__1-2 семестры			
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1 Научно-биологические основы физической культуры	<u>Практические:</u> Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.	10	УК-7
	<u>Самостоятельные занятия:</u> изучение литературы	30	
Тема 1.2. Практические основы физической культуры	<u>Практические</u> Оценка физического развития Методы оценки физического развития Оценка физической подготовленности Физический тренинг.	10	УК-7
	<u>Самостоятельные занятия:</u> изучение литературы	30	
Тема 1.3. Основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма	<u>Практические:</u> Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль и Педагогический контроль. Физический тренинг.	12	УК-7
	<u>Самостоятельные занятия:</u> изучение литературы	16	
Контроль: зачёт			
ВСЕГО:		108	
3-4 семестры			
Раздел 2. Специализированный тренинг			
Тема 2.1 Психофизический тренинг	<u>Практические:</u> Подготовительный и развивающий индивидуальный и парный тренинг.	10	УК-7
Тема 2.1 Пластический тренинг	<u>Практические:</u> Понятие пластической фразы. Пластический тренинг. Пластический этюд.	10	УК-7
	<u>Самостоятельная работа:</u> Сочинение пластического этюда	76	
Тема 2.1 Специальный тренинг	<u>Практические:</u> Специальный тренинг на развитие качеств: координация, ритмика, чувство партнера, чувство пространства, инерция движения, выносливость.	12	УК-7
Контроль: зачёт			

5-6 семестры			
Раздел 3. Специализированные пластические навыки			
Тема 3.1 Психофизический тренинг	<u>Практические:</u> Специализированный тренинг парной и индивидуальной акробатики. Разработка пластической цепочки движений на основе техники сценической акробатики	16	УК-7
	<u>Самостоятельная работа:</u> Сочинение пластического этюда с элементами акробатики	40	
Тема 3.1 Пластический тренинг	<u>Практические:</u> Специализированный тренинг в боевом взаимодействии без оружия. Составление цепочки боевых действий без оружия	16	УК-7
	<u>Самостоятельная работа:</u> Сочинение пластического этюда с элементами сценического боя	40	
Контроль: зачёт			

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной)

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Предмет «Общая физическая подготовка» предусматривает в учебном процессе практические и самостоятельные занятия.

6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- Практический показ

Рубежный контроль производится 3 раза в течение семестра и предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине. На контрольных мероприятиях используются следующие методы оценки знаний:

- Практический показ
- Устный опрос

- *Промежуточный контроль* выставляется по результатам трех контрольных мероприятий и проходит в форме зачёта в виде практического показа.

6.2. Фонд оценочных средств

6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций) (не предусмотрено)

6.2.2. Вопросы и задания для проведения контрольных мероприятий.

6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций (не предусмотрено)

6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине (не предусмотрено) зачет проходит в форме практического показа

6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине (не предусмотрено)

6.2.6. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 228 с., ил.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 65 с.
4. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников // Физическая культура в школе. - 1993. - № 2.- С. 59.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. проф. В.И.Ильинича . - М.: Гардарики, 1999. - 448 с.
6. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.: Знание, 1989. - Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физическая культура и спорт”. - № 1.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил.
8. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.: ил.
9. Переверзин И.И. Школьный спорт в России: Мини-инциклопедия.- М.: РГАФК. “Школа спортивного бизнеса”, 1994. - 255 с.

- 10.Столяров В.И., И.М.Быховская, Л.И.Лубышева. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) //Теория и практика физической культуры. - 1998.- № 5.- С. 11.
- 11.Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. - 346 с.
- 12.Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов по спец. 0303 “Физическая культура” / Под ред Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.: ил.
- 13.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М.: Физкультура и спорт, 1988-208 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие для студентов. – Киев, 1999. – 230 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. - М.: Фис, 1989. – 224 с.
4. [4.doc](#) Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев: Здоров'я., 1989. – С. 12 – 98.
5. Синяков А.Ф. Секреты бодрости и здоровья. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
6. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим состоянием школьников. – М.: Медицина, 1980. – С. 85.
7. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие для студентов вузов Под ред. А.В. Чоговадзе. – М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.
8. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
9. Здоровье: Популярная энциклопедия / Белорус. Сов. Энцикл.; Редколлегия. Е.Я.Безносиков и др. – Мн.: БелСЭ, 1990. – 670 с.
- 10.Мотылянская Р.Е., Иерусалимский Л.А. Врачебный контроле при массовой физкультурно-оздоровительной работе. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 120.
- 11.Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебник. / Под ред. В.А.Головина и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.

7.3. Периодические издания

1. «Петербургский театральный журнал»
2. «Театрал» журнал
3. Журнал «Театр»

7.4. Интернет-ресурсы

1. Агентство «ЦЕХ», официальный сайт, <http://dance-net.ru/ru/action.text?id=1438>.
2. Гептахор, официальный сайт http://www.heptachor.ru/O_Дункан
3. Глэм Т., *От "голоого человека на голой сцене " к мимодраме*, http://zhurnal.lib.ru/t/tatxjana_g/pantomima.shtml
4. Гребенщикова Т.А., ЭМПАТИЯ, <http://www.krugosvet.ru/articles/>
5. Каминская Н., http://www.kultura-portal.ru/tree_new/cultpaper/
6. Крылова М., *Из грязи в князи, или Принцесса на горошине* <http://www.russ.ru/culture/>
7. Кухта Е., *Театральная антропология: как понимает ее Эудженио Барба*, Петербургский театральный журнал, <http://ptzh.theatre.ru/2002/28/17/>
8. Материал из Википедии, http://www.netencyclo.com/ru/Маргарет_Моррис
9. Материал из Википедии, http://www.netencyclo.com/ru/Свободный_танец

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

7.6. Программное обеспечение

Видеоматериалы по разделам дисциплины

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Просторная аудитория, гимнастические маты, стулья, столы, лавочки, пандусы, кубы разных размеров, гимнастические палочки, теннисные мячи, обручи, скакалки, веревки, колюще-рубящие шпаги, музыкальное и световое оборудование.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)
на 2023-2024 уч. год**

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- обновлена литература;
- вставлены задания для контрольных мероприятий;
- исправлены технические ошибки.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры театрального искусства

Протокол № 7 от «20» марта 2023 г.

Исполнитель(и): Гончарова Е.А.

И. о. заведующий кафедрой

театрального искусства/
(наименование кафедры)



(подпись)

/Е.А. Гончарова/20.03.2023

(Ф.И.О.)

(дата)