

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--



**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета  
факультета культуры и искусства  
от «20» мая 2024 г., протокол №12/272

Председатель

*Н.С. Сафронов* /Н.С. Сафронов/  
Зав.кафедрой дизайна и  
культуры интерьера факультета  
культуры и искусства  
Е.Л.Силантьева (по доверенности  
№ 218/08 от 29.01.2024г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Факультет	Факультет культуры и искусства
Кафедра	Кафедра актёрского искусства
Курс	1, 2, 3 - очно-заочная форма обучения

Направление (специальность): 51.03.02 Народная художественная культура

Направленность (профиль/специализация): Руководство любительским хореографическим коллективом

Форма обучения: очно-заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_ от \_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_ от \_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_ от \_\_\_ 20\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Починова Валентина Николаевна	Кафедра актёрского искусства	Доцент, Кандидат педагогических наук

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины:

сделать психофизический аппарат исполнителя мгновенно откликающимся на любые сценические обстоятельства в форме индивидуальных, уникальных, ярких физических реакций.

### Задачи освоения дисциплины:

гармоничное развитие человека (умственное, духовное, физическое); освоение физических упражнений, позволяющих в большем объеме овладеть хореографическими движениями, основами пантомимы, основами пластики и сценического движения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу дисциплин блока Б1.В.2, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 51.03.02 Народная художественная культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Партерная гимнастика, Спортивные танцы, Анатомия в хореографии, Ознакомительная практика, Танцевальная гимнастика, Бальные танцы, Танец и методика его преподавания, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Профессиональный электив. Образцы танцевального репертуара, Биомеханика хореографического движения, Профессиональный электив. Наследие классической хореографии.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b> ИД-1ук7 Знать виды физических упражнений ИД-1.1ук7 Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества ИД-1.2ук7 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>уметь:</b> ИД-2ук7 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки ИД-2.1ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-</p>

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
	<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>владеть:</b> ИД-Зук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): -

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 328 часов

Форма обучения: очно-заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очно-заочная</u> )					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	84	16	18	16	18	16
Аудиторные занятия:	84	16	18	16	18	16
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары и практические занятия	84	16	18	16	18	16
Лабораторные работы, практикумы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	244	48	54	48	54	40
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр.	Тестирование, Оценивание показателя	Тестирование, Оценивание показателя				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очно-заочная</u> )					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт				
Всего часов по дисциплине	328	64	72	64	72	56

### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очно-заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Раздел № 1</b>							
Тема 1.1. Физическое эстетическое и нравственное воспитание личности.	32	0	8	0	0	24	Тестирование, Оценивание показа
Тема 1.2. Легкая атлетика.	32	0	8	0	0	24	Тестирование, Оценивание


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
							е показа
Тема 1.3. Спортивные игры.	72	0	18	0	0	54	Тестирование, Оценивание показа
Тема 1.4. Спортивная гимнастика.	64	0	16	0	0	48	Тестирование, Оценивание показа
Тема 1.5. Принцип подбора тренировочных упражнений, разработка комплексов.	72	0	18	0	0	54	Тестирование, Оценивание показа
Тема 1.6. Разработка и применение комплексов тренировочных упражнений. Основы пантомимы.	56	0	16	0	0	40	Тестирование, Оценивание показа
<b>Итого подлежит изучению</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>244</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Раздел № 1

#### Тема 1.1. Физическое эстетическое и нравственное воспитания личности.

Упражнения для развития эластичности мышц спины, плеча и предплечья («мостик», «рыбка»),

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Рабочая программа дисциплины		

«лягушка»).

### **Тема 1.2. Легкая атлетика.**

Упражнения на расслабление и напряжение мышц. Упражнения на улучшение выворотности ног (тазобедренного суставе, в колене, в голеностопе).

### **Тема 1.3. Спортивные игры.**

Волейбол.

### **Тема 1.4. Спортивная гимнастика.**

Овладение техникой гимнастических упражнений (на брусках, на канате, на кольцах).

### **Тема 1.5. Принцип подбора тренировочных упражнений, разработка комплексов.**

Оздоровительная функция. Координированность, четкость, узкая направленность на развитие определенность определенных мышц, на укрепление суставов, на растяжение мышц и гибкость позвоночника.

### **Тема 1.6. Разработка и применение комплексов тренировочных упражнений. Основы пантомимы.**

Комплекс партерный; комплекс беговой; комплекс прыжковый; комплекс дыхательный. Работа телесного аппарата в пантомиме (шаги, волнообразные движения, оценки...).

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1.1. Физическое эстетическое и нравственное воспитания личности.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма


Упражнения для развития эластичности мышц спины, плеча и предплечья («мостик», «рыбка», «лягушка»).

### **Тема 2.2. Легкая атлетика.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

Упражнения, улучшающие физические данные (развитие подъема, растяжение ахиллова

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Рабочая программа дисциплины		

сухожилия).

### **Тема 3.3. Спортивные игры.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

Баскетбол.

### **Тема 4.4. Спортивная гимнастика.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

Прыжки, кувырки, кульбиты, сальто. Подготовка трюков.

### **Тема 5.5. Принцип подбора тренировочных упражнений, разработка комплексов.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

Влияние физической культуры на общее укрепление физического здоровья. Воспитание с помощью физической культуры волевых и лидерских качеств личности.

Изменения тренажа в зависимости от возраста, Изменения, связанные с временным аспектом.

### **Тема 6.6. Разработка и применение комплексов тренировочных упражнений. Основы пантомимы.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

Основы пантомимы.

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

Данный вид работы не предусмотрен УП.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Рабочая программа дисциплины		

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура».
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
6. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
7. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно- оздоровительной деятельности?
8. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно- оздоровительной деятельности?
9. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
10. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).*

*По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица*

Форма обучения: очно-заочная



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Рабочая программа дисциплины		

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Раздел 1. Раздел № 1</b>			
Тема 1.1. Физическое эстетическое и нравственное воспитания личности.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	24	Тестирование
Тема 1.2. Легкая атлетика.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	24	Тестирование
Тема 1.3. Спортивные игры.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	54	Тестирование
Тема 1.4. Спортивная гимнастика.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	48	Тестирование
Тема 1.5. Принцип подбора тренировочных упражнений, разработка комплексов.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	54	Тестирование
Тема 1.6. Разработка и применение комплексов тренировочных упражнений. Основы пантомимы.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	40	Тестирование

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.]. - 3-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/545155> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-18609-3 : 1409.00. / .— ISBN 0\_523362

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов, Г. А. Павлов [и др.]. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539549> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07551-9 : 849.00. / .— ISBN 0\_522869

#### **дополнительная**

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие / Г. Н. Германов. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539407> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 979.00. / .— ISBN 0\_529864

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев, А.А. Васюкевич, Л.А. Дворнякова [и др.] ; А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 227 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/518911> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-12624-2 : 769.00. / .— ISBN 0\_492214

#### **учебно-методическая**

1. Купцов И. М. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, Е. Н. Каленик ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2021. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10734>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_261320.

#### **б) Программное обеспечение**

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"


#### **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

##### **1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») :

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

**3. eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» :** электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование :** федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УлГУ :** модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Рабочая программа дисциплины		

проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника
- Пианино "Ласточка"

### **13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик	Доцент Кандидат педагогических наук	Починова Валентина Николаевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО