

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>знать: 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>уметь: 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>владеть: 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				

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
Раздел 1. Раздел № 1							
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
Итого подлежит изучению	328	0	84	0	0	244	

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.)
Раздел 1. Раздел № 1			
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