

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Председатель УМС**  
**Хореографического факультета**  
**Буцан А.С.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРСЫ)**

**Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство**

**Профиль подготовки: Балетмейстер – педагог (народно-сценический танец)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная, заочная**

*(РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов)*

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины (модуля):** формирование физической культуры, как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

**Задачи:**

1. укрепление физического, психического здоровья обучающихся средствами физической культуры,
2. повышение уровня физической подготовленности обучающихся для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
3. создание условий для полной реализации обучающимися своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития обучающихся в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта;

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Элективный курсы)» реализуется в рамках Блока 2, части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль Балетмейстер-педагог (народно-сценический танец).

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Элективный курсы)» изучается на протяжении трех семестров на очной форме обучения и на протяжении трех семестров на заочной форме обучения. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения таких дисциплин, как: «Методика преподавания классического танца», «Методика преподавания народно-сценического танца», «Основы современной хореографии». Впоследствии знания и умения, приобретённые в процессе изучения данной дисциплины, используются при изучении таких дисциплин, как «Методика преподавания классического танца», «Методика преподавания народно-сценического танца», «Основы современной хореографии». Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ОПОП способствует углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки: УК-7.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).**

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
----------------------------------	------------------------	---------------------

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы и правила здорового образа жизни;</li> <li>значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий;</li> <li>способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.</li> </ul>
--	--	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1.1 Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения.

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» составляет 328 акад. часов, из них контактная работа 102 акад. ч., СРС 226 акад. ч., формы контроля: зачет.

##### 4.1.2 Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения.

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» составляет 328 акад. часов, из них контактная работа 6 акад. ч., СРС 322 акад. ч., формы контроля: зачет.

##### 4.2.1 Структура дисциплины для очной формы обучения.

№ п/п	Тема/Раздел дисциплины	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Практические	СРС	
Семестр 2				
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	8	18	Опрос. Практический показ.
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания.	8	18	Опрос. Практический показ.
3	Тема 3. Образ жизни при регулярных спортивных тренировках.	10	18	Опрос. Практический показ.
4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	20	
	Итого за 2 семестр	34	74	Зачет.
Семестр 3				
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	12	26	Опрос. Практический показ.
6	Тема 6. Современное олимпийское движение.	10	26	Опрос. Практический показ.
7	Тема 7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.	12	24	Опрос. Практический показ.
	Итого за 3 семестр	34	76	Зачет.
Семестр 4				
8	Тема 8. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов.	12	24	Опрос. Практический показ.
9	Тема 9. Отражение в профессиональной деятельности образа жизни.	10	26	Опрос. Практический показ.
10	Тема 10. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	12	26	Опрос. Практический показ.
	Итого за 4 семестр	34	76	Зачет

#### 4.2.2 Структура дисциплины для заочной формы обучения.

№ п/п	Тема/Раздел дисциплины	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Практические	СРС	
Семестр 2				
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.		26	Опрос.
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания.		26	Опрос.
3	Тема 3. Образ жизни при регулярных спортивных тренировках.	1	28	Опрос. Практический показ.
4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	28	Опрос. Практический показ.
	Итого за 2 семестр	2	106	Зачет.
Семестр 3				
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	1	32	Опрос. Практический показ.
6	Тема 6. Современное олимпийское движение.	1	32	Опрос. Практический показ.
7	Тема 7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.		44	Опрос. Практический показ.
	Итого за 3 семестр	2	108	Зачет.
Семестр 4				
8	Тема 8. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов.	1	32	Опрос. Практический показ.
9	Тема 9. Отражение в профессиональной деятельности образа жизни.		32	Опрос. Практический показ.
10	Тема 10. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	1	44	Опрос. Практический показ.
	Итого за 4 семестр	2	108	Зачет.

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины (модуля)

**Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте В Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

## **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

## **Тема 3. Образ жизни при регулярных спортивных тренировках.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

## **Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

## **Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.**

Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

## **Тема 6. Современное олимпийское движение.**

Попытки возрождения олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Система физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр.

Французская Лига физического воспитания.

Олимпийский конгресс 1894 г. И его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр.

Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма.

Характеристика МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта.

### **Тема 7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.**

Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спорта. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья.

Основные методики самоконтроля, использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального состояния организма, физической подготовленности. Основные показатели дневника самоконтроля.

### **Тема 8. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов.**

Спортивная подготовка, ее цель и задачи.

Основные средства спортивной подготовки.

Характеристики спортивной подготовки.

### **Тема 9. Отражение в профессиональной деятельности образа жизни.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.

Основные требования к организации здорового образа жизни.

Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Критерии эффективности здорового образа жизни в профессиональной деятельности.

### **Тема 10. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.**

Методические принципы физического воспитания.

Первоначальное разучивание движения.

Формирование двигательного умения.

Углубленное детализированное разучивание.

Формирование двигательного навыка.

Достижение двигательного мастерства.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды учебных занятий</b>	<b>Образовательные технологии</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Вводная лекция. Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития.
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины).
3	Тема 3. Образ жизни при регулярных спортивных тренировках.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины).
4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины).
	Все разделы 2 семестра		
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины) Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития.
6	Тема 6. Современное олимпийское движение.	Практический показ. Самостоятельная работа.	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины).
7	Тема 7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития.
	Все разделы 3 семестра		
8	Тема 8. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические



			методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины) Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
9	Тема 9. Отражение в профессиональной деятельности образа жизни.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины) Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
10	Тема 10. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	Самостоятельная работа. Практический показ.	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины) Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
	Все разделы 4 семестра		

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль выполнения заданий (контроль формирования компетенций) осуществляется регулярно, начиная с первой недели семестра (входящий контроль). Контроль и оценивание выполнения заданий осуществляется на практических занятиях (при дистанционной форме обучения – в рамках ЭИОС). Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи опроса, педагогического наблюдения, тестирования, обсуждения/дискуссий, а также творческих заданий по итогам изучения разделов семестра. Система текущего контроля успеваемости служит не только оценке уровня компетентностной подготовки обучающегося и способствует в дальнейшем наиболее качественному и объективному оцениванию его в ходе промежуточной аттестации, но и самооценке обучающегося, стимулируя его усилия.

Промежуточная аттестация по дисциплине: «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» проводится в форме зачета 2, 3, 4 семестр для очной формы обучения; в форме зачета 2, 3, 4 семестр для заочной формы обучения.

### 6.1. Система оценивания

Форма контроля	Компетенция	Оценка
----------------	-------------	--------

Текущий контроль: - опрос - тест - практический показ	УК-7	Зачтено/ не зачтено
Промежуточная аттестация: - Зачет	УК-7	Зачтено/ не зачтено

## 6.2. Критерии оценки результатов по дисциплине

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки.</p> <p>Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, справляется с заданиями высокого уровня сложности, правильно обосновывает свои ответы.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и специальной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «высокий».</p>
«не зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении заданий стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

## 6.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### Примерный перечень вопросов к зачету

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функция физической культуры.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания.

4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
5. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
6. Требования к технике безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 3. Образ жизни при регулярных спортивных тренировках.

7. Роль суставов в движениях человека.
8. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
9. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

10. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать, оценить).
11. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать, оценить).
12. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
13. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

14. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
15. Теория старения. Теория продления жизни.
16. Здоровый образ жизни. Теория «ортобиоза».
17. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
18. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Тема 6. Современное олимпийское движение.

19. История Олимпийских игр и их значение.
20. Функция МОК.
21. Роль Олимпийских игр.

Тема 7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

22. Понятие «гигиена» в широком смысле.
23. Варианты положения на снаряде.
24. Объективная и субъективные данные самочувствия.
25. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 8. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов.

26. Перечислите физические способности человека.
27. Виды бега на дистанцию.
28. Развитие силы: начальная физическая подготовка, благоприятный возраст.
29. Болевые ощущения: последствия возникновения для всего организма.

- Тема 9. Отражение в профессиональной деятельности образа жизни.
30. Что относится к компонентам здорового образа жизни.
  31. Положение тела при деятельности без лишнего мышечного напряжения.
  32. Как формируется закон равновесия.
  33. Бег на короткие дистанции: фазы формирования.

Тема 10. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.

34. Принципы занятия физической культуры.
35. Физическое развитие в широком смысле.
36. Техники бега: короткие и длинные дистанции.
37. Физические упражнения в широком смысле.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Список литературы и источников.**

#### **Основная**

1. Зенкова, Т. А. Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту для студентов заочной формы обучения: учебное пособие / Т. А. Зенкова. — Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. — 99 с. — ISBN 978-5-88814-928-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159391>

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Автоспорт: методические указания / составители Э. Г. Сингуриной, В. И. Романенко. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2019. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/128908>

3. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239>

#### **Дополнительная**

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дартс: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2019. — 52 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/120054>

5. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж: ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106810>

6. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорт: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара: СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>

7. Аблеев, А. Ю. Обучение приёмам техники защиты в волейболе на занятиях по физической культуре и спорту. Практикум: учебное пособие / А. Ю. Аблеев. — Омск:

СибАДИ, 2019. — 20 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149532>

8. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие / составитель А. И. — Иркутск: ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117581>

9. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>

10. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / С. Н. Блинков. — Самара: СамГАУ, 2018. — 47 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109451>

11. Камчатников, А. Г. Психофизиологические проблемы адаптации в физической культуре и спорте: учебное пособие / А. Г. Камчатников. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 192 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158227>

12. Касмакова, Л. Е. Адаптивный спорт в России и мировом сообществе: учебно-методическое пособие / Л. Е. Касмакова, Л. Ю. Коткова. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 71 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156420>

13. Королев, П. Ю. Тхэквондо в адаптивном спорте: учебное пособие / П. Ю. Королев, С. А. Пушкин, З. А. Абиев. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 51 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140343>

## **7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

1. Электронная библиотека: <http://elibrary.rsl.ru>
2. Библиотека гуманитарных наук. <http://www.gumer.info/>
3. Библиотека исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/>
4. Исторический сайт: <http://www.historichka.ru/materials/>
5. Исторический сайт: <http://www.hrono.ru/>

Доступ в электронно-библиотечную среду ЭБС:

- ЛАНЬ Договор с ООО «Издательство Лань» Режим доступа [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)  
Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ООО НЭБ Режим доступа [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ЭБС IPR Media

- ЭБС РУКОНТ

- ЭБС Нексмедиа (Университетская библиотека онлайн)

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Методические рекомендации по осуществлению профессиональной гигиены студента**

Обучающимся важно самостоятельно и ответственно подходить к организации профессиональной гигиены, которая заключается в самостоятельном разогреве и подготовки опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам, обеспечении необходимого отдыха и разгрузочных периодов в свободное время, качественного и своевременного питания, и также водного баланса организма.

### **8.2. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя такие виды и формы как: подготовка к практическому занятию, отработка изученного теоретического и практического материала, элемента, комбинации, упражнения, подготовка к дискуссии, подготовка сообщения, конспектирование изучаемой литературы, аналитический обзор новой литературы по изучаемой теме.

Для более углубленного изучения материала задание для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий для самостоятельной работы, по возможности, следует ориентироваться на наглядное представление материала.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

2. Электронно-библиотечная система - <https://e.lanbook.com/>

3. Система дистанционного обучения - <http://portal.mgik.org/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в течение всего периода обучения на спортивных сооружениях спортивно-оздоровительного комплекса МГИК.

В состав многофункционального спортивно-оздоровительного комплекса МГИК входят:

Универсальный спортивный зал – общая площадь 611,6 м<sup>2</sup>. Зал предназначен для занятий мини-футболом, баскетболом, волейболом, теннисом, бадминтоном, баскетболом и для проведения соревнований по различным видам спорта.

Тренажерный зал – общая площадь – 69 м<sup>2</sup>. Предназначен для занятий бодибилдингом и фитнесом. Оборудован профессиональными тренажерами, спецпокрытием пола, зеркалами, системой приточно-вытяжной вентиляции и кондиционирования воздуха.

Зал Единоборств – специализированный зал для занятий единоборствами площадью 196,2 м<sup>2</sup> (бокс, каратэ, дзюдо, айкидо, самбо, тхэквондо и др.).

Спортивная площадка с комплексом уличных тренажеров.

Стадион

Раздевалки – с душевыми кабинами и туалетными комнатами,

Тренерские комнаты.

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование по спортивным играм, атлетической гимнастике.

## **11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме: занятий лекционного типа, семинарского типа и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрены проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Возможно осуществлять адаптивное физическое воспитание для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья в специально-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале или на стадионе.

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Составитель: Каравацкая Н.А., КПН, доцент, зав. Кафедрой ФК и БЖД; Фатхудинова К.Г., доцент.

Рассмотрено на заседании Хореографического факультета