Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 22.10.2026 14:00:28
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

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**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: - основы и правила здорового образа жизни; 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. Уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. Владеть: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

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

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

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

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. Сингуринди, 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 Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа www.biblio-online.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ООО НЭБ Режим доступа 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 м2. Зал предназначен для занятий мини-футболом, баскетболом, волейболом, теннисом, бадминтоном, баскетболом и для проведения соревнований по различным видам спорта.

Тренажерный зал – общая площадь – 69 м2. 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 м2 (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