

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ АКАДЕМИЯ ИСКУССТВ»**

Кафедра пластической выразительности актера

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление: 54.03.01 Дизайн

Квалификация: бакалавр

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

РПУД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Москва - 2026

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Рабочая программа дисциплины

Составитель(и):

Хохлова Н.В., старший преподаватель кафедры
пластической выразительности актера

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ 9 от 04.05.2026

Содержание:

1. Аннотация дисциплины
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
4. Объём дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание и структура дисциплины
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся
7. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

1. Аннотация дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности, обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Основные **задачи** дисциплины:

1. понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2. получение студентами основных научно-практических основ в области физической культуры и здорового образа жизни
3. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и психофизических способностей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Период формирования компетенции	Виды контроля и этапы освоения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать</u> : основы здорового образа жизни, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. <u>Уметь</u> : проводить самооценку работоспособности и утомления; составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. <u>Владеть</u> : должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания института.	1-6 семестры	Текущая и промежуточная аттестация согласно УП и ФОС по дисциплине

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается в 1- 6 семестрах 1-3 курса.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами в процессе освоения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоёмкость дисциплины	328	51	51	45	17	45	51
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:							
- лекции (Л)							
- семинарские занятия (СЗ)							
- практические занятия (ПЗ)	192	32	32	32	32	32	32
- индивидуальные занятия (ИЗ)							
- самостоятельная работа под руководством преподавателя (СР под рук.)							
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе подготовка:	136	23	23	23	21	23	23
- курсовая работа (проект)							
- контрольная работа							
- доклад (реферат)							
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет					

5. Содержание и структура дисциплины

№ пп	Темы дисциплины	Трудоёмкость	Л	СЗ	ПЗ	ИЗ	СР под рук.	СРС
1	Тема 1. Простейшие методики самооценки физической подготовленности, работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	27			16			11
2	Тема 2. Проведение простейших занятий (утренняя гимнастика, разминка, подготовительная часть учебно-тренировочного занятия).	27			16			11
3	Тема 3. Основы методики самомассажа.	27			16			11
4	Тема 4. Суставная гимнастика.	27			16			11
5	Тема 5. Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной и тренировочной направленности.	27			16			11
6	Тема 6. Корригирующая гимнастика для глаз.	27			16			11
7	Тема 7. Корригирующая гимнастики для укрепления мышечного корсета позвоночника.	27			16			11
8	Тема 8. Суставно-сухожильная гимнастики.	27			16			11
9	Тема 9. Проведение учебно-тренировочного занятия.	28			16			12

10	Тема 10. Методы самооценки специальной и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (адаптивного спорта) (контрольные занятия).	28			16			12
11	Тема 11. Методы самоконтроля состояния и физического развития	28			16			12
12	Тема 12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы организации судейства по избранному виду спорта (адаптивного спорта).	28			16			12
	Итого (ак. ч.)	328			192			136

Тема 1. Простейшие методики самооценки физической подготовленности, работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

1.1. Подготовительные упражнения.

Тема 2. Методика проведения простейших занятий.

2.1. Утренняя гимнастика, разминка, подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.

2.2. Упражнения на выполнение выносливости: быстрая ходьба; бег умеренной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности; чередование ходьбы, бега и прыжков; круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режим нагрузки. ЧСС – 130-160 уд. в минуту.

Тема 3. Основы методики самомассажа.

3.1 Принципы расслабляющего массажа

3.2. Принципы лечебного массажа

Тема 4. Методика суставной гимнастики.

4.1. Основные принципы

4.2 Растяжка суставно- мышечных тканей

4.3. Укрепление суставов.

Тема 5. Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной и тренировочной направленности.

5.1. Оценка уровня физической подготовленности

Тема 6. Корригирующая гимнастика для глаз.

6.1. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз.

6.2. Комплексы упражнений

Тема 7. Корригирующая гимнастика для укрепления мышечного корсета позвоночника.

7.1. Воспитание навыка правильной осанки

7.2. Общее укрепление

Тема 8. Суставно-сухожильная гимнастика.

8. 1. Техника выполнения упражнений

Тема 9. Проведение учебно-тренировочного занятия.

9.1. Упражнения на разные группы мышц.

Тема 10. Методы самооценки специальной и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (адаптивного спорта)

10.1. Контрольные занятия

Тема 11. Методы самоконтроля состояния и физического развития

11.1. стандарты, индексы, функциональные пробы.

Тема 12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы организации судейства по избранному виду спорта (адаптивного спорта).

12.1. Основные понятия физических качеств (Сила, выносливость, гибкость и т. д.)

12.2. Интервальный метод.

6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием конспекта лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к аттестации в соответствии с перечнем контрольных вопросов;

Рекомендуемые этапы и приёмы самостоятельной работы студентов:

- осмысление и анализ лекционного материала;
- изучение учебных материалов по теме;
- чтение и конспектирование первоисточников.

Рекомендуемые виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачёту.

Рекомендуемый комплекс средств обучения при самостоятельной работе:

- учебно-методические пособия;
- художественная и специализированная профессиональная литература.

7. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации
7.1. Критерии, процедуры и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели и критерии оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций)		Типовые контрольные задания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать</u>: основы здорового образа жизни, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. <u>Уметь</u>: проводить самооценку работоспособности и утомления; составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. <u>Владеть</u>: должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания института.	зачтено	Осознанное выполнение упражнений, самоконтроль над мышечным напряжением и координаций движений, выразительность исполнения, активная работа во время семестра. Хорошее выполнение движений, хорошая координация.	Упражнения на координацию движений. Проверка гибкости. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре Развитие координации и ловкости у студентов на занятиях «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Элективные курсы по физической культуре и спорту в жизни студента. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Основные методики занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях «Элективные курсы по физической культуре и спорту».
		Не зачтено	раскоординированность движений, незаинтересованность в работе во время семестра. Непонимание задач, которые ставит педагог, неумение и нежелание выполнять задания, пропуск более 50% занятий.	

7.2. Аттестационные требования

Упражнения на координацию движений. Проверка гибкости. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре

Развитие координации и ловкости у студентов на занятиях «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Элективные курсы по физической культуре и спорту в жизни студента.

Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.

Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.

Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.

Основные методики занятий физическими упражнениями.

Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Самоконтроль и самодиагностика при занятиях

«Элективные курсы по физической культуре и спорту».

7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В качестве этапов формирования компетенций выделяются:

- 1) активация способности;
- 2) интеграция способностей.

На первом этапе обучающийся актуализирует способности, необходимые для выполнения смежных функций, путем решения поставленных задач. В соответствии с целеполаганием деятельности у обучающегося формируется активный комплекс взаимосвязанных способностей, но не сформирована способность достигать результата при решении комплекса задач – ключевой элемент (конфигуратор) компетенции как системы.

Второй этап характеризуется активными усилиями обучающегося, направленными на интеграцию способностей и формирование способности достигать результата деятельности. По мере достижения результатов деятельности происходит формирование компетенции как системы.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня культуры, этические навыки, навыки владения нормативными правовыми актами для решения практических задач по вопросам исполнительного производства, а также личные качества обучающегося.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

- Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
- Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
- Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию уровней сложности. При этом, оценочные средства, применяемые на каждом этапе, учитывают это возрастание. Так, первые четыре недели семестра идет накопление знаний по дисциплине, на проверку которых направлены такие оценочные средства как подготовка докладов, дискуссии, устный опрос. Далее, на пятой

неделе семестра, проводится контрольная работа, позволяющая оценить не только знания, но и умения студентов по их применению. В следующие девять недель семестра делается акцент на компонентах «уметь» и «владеть» посредством выполнения учебных задач с возрастающим уровнем сложности. На последних неделях семестра предусмотрены устные опросы и коллоквиумы с практикоориентированными вопросами и заданиями. На заключительном практическом занятии проводится тестирование по дисциплине.

Основанием допуска студента к итоговому контролю по дисциплине является посещение им не менее 70% от общего числа учебных занятий, и выполнение не менее половины общего числа указанных контрольных единиц.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

Методы контроля - это способы, с помощью которых определяется результативность учебно-познавательной деятельности обучающихся и педагогической работы преподавателей.

Под способами контроля понимается совокупность таких компонентов как тип, вид, форма, средства контроля, с помощью которых организуется и осуществляется обратная связь между обучающимися и педагогами в учебном процессе.

Выбор способа контроля зависит от цели, содержания оценивания и наличия ресурсов

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

8.1. Основная учебно-методическая литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно – метод. комплекс /С. И. Бочкарева [и др.] – М., 2011. – Доступ в библиотеке РГСАИ

8.2 Дополнительная литература

1. Князев В. М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Электронный ресурс]: учебно – метод. пособие \ В.М. Князев, С. С. Прокопчук. _ М., 2013. Доступ в библиотеке РГСАИ

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Указанные в списке издания доступны в следующих официальных электронных базах данных:

- Электронно-библиотечная система РГСАИ;
- Электронный федеральный портал «Российское образование» (www.edu.ru);
- Электронный информационный ресурс Российской государственной библиотеки (www.rsl.ru);
- Электронный информационный ресурс российской Национальной библиотеки (www.nlr.ru);
- Лекции по Физической культуре (<http://www.asu.ru/files/documents/00000917.doc>)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины для студентов осуществляется в виде практических занятий.

Будьте внимательны, когда преподаватель объявляет тему занятия, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первом занятии преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- иметь с собой удобную форму одежды
- сообщайте преподавателю о недомоганиях и проблемах, связанных со здоровьем
- точно выполняйте задания

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Помимо изучения ключевых понятий курса, для более глубокого изучения предмета, преподаватель предоставляет студентам информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам дисциплины. Рекомендуются работа с первоисточниками.

Программное обеспечение дисциплины осуществляется с привлечением следующих информационно-коммуникационных технологий:

Наименование ПО

Microsoft Windows7 Pro (лицензия);
Microsoft Windows 10 Pro (лицензия);
Microsoft Office стандартный 2010 (лицензия);
Microsoft Office Home and Business 2019 (лицензия);
Kaspersky Endpoint Security для рабочих станций (лицензия).

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая столами, стульями, доской, проектором и др.
2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека РГСАИ, включая ЭБС.

13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая столами, стульями, доской, проектором и др.
2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека РГСАИ, включая ЭБС.
6. Автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСис 205с»
7. SOLбазовый - Сурдо-онлайн платформа + жидкокристаллическая панель
8. FM-система Сонет-PCM PM-11-1 (заушный индуктор и индукционная петля)
9. Лестничный гусеничный мобильный подъемник для инвалидов RobyT09
10. Специализированное рабочее место для инвалидов с нарушением ОДА и ДЦП
11. Специализированная проекционная система: интерактивный комплект SMARTBoard 480iWc ноутбуком
12. Стол с микролифтом на электроприводе
13. Инвалидное кресло-коляска FS901 B-46