

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Воронежский государственный институт искусств»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.08 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки / специальность: 54.05.02 Живопись**

**Профиль подготовки / специализация: № 1 «Художник-живописец (станковая живопись)»**

**Уровень образования: высшее образование – специалитет**

**Квалификация выпускника: Художник-живописец (станковая живопись)**

**Форма обучения – очная**

**Факультет живописи**

**Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

**Воронеж**  
**2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 54.05.02 Живопись (уровень специалитета), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2017 № 10.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин от «25» мая 2023 г. Протокол № 9.

И.о. заведующего кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин, кандидат филологических наук, доцент – Журавлева Н.В.

Разработчик – и.о. заведующего секцией физвоспитания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Мазин Ю.Д.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина адресована студентам, обучающимся по специальности 54.05.02 Живопись, входит в состав дисциплин по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана и связана с такими дисциплинами как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по специальности 54.05.02 Живопись.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК–8	способность использовать методы и средства физической культуры для	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Формы учебных занятий	Трудоемкость (академические часы)							
	По семестрам							
	Всего	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (практические)	328	68	34	68	34	68	34	22
Зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Итого</b>	<b>328</b>	68	34	68	34	68	34	22

##### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

###### 4.2.1. Тематическое планирование учебной дисциплины

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных нормативов. Дисциплина включает 4 модуля («Гимнастика», «Легкая атлетика», «Бадминтон», «Настольный теннис»), что позволяет студентам осуществлять выбор, руководствуясь своими физиологическими предпочтениями и требованиями профессиональной подготовки.

Модуль дисциплины	Содержание модуля
<b>Настольный теннис</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие психофизических качеств теннисиста: быстроты, ловкости, двигательной реакции, чувства мяча.</li> <li>• Понятие техники игры. Роль техники в достижении спортивного мастерства. Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе.</li> <li>• Особенности основных приемов игры. Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки. Основные стойки, способы передвижений.</li> <li>• Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подготовительные и завершающие атакующие удары. Активная и пассивная защита, способы ее ведения.</li> </ul>

	<p>Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты отскока принимаемого мяча, силы и направления его вращения, скорости полета, расстояния приема от стола и т. д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Тренировка подач и их приема. Роль имитационных упражнений как важного, эффективного средства в совершенствовании техники игры теннисиста.</li> <li>• Особенности передвижений при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре правой рукой с левшой; при игре обеих правшей.</li> <li>• Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Тактика одиночной и парных игр.</li> <li>• Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей.</li> <li>• Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техники. Способы совершенствования ударов. Исправление основных ошибок в игре.</li> <li>• Тактическая подготовка. Зависимость тактической подготовки от технической, физической и психологической подготовки. Освоение основ тактики одиночной и парной игры. Совершенствование тактики одиночной и парной игры.</li> <li>• Планирование игровых действий. Изучение основных правил игры.</li> <li>• Учебная игра.</li> </ul>
<b>Бадминтон</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие психофизических качеств спортсмена: быстроты, ловкости, двигательной реакции.</li> <li>• Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</li> <li>• Техника подачи. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</li> <li>• Техника удара. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».</li> <li>• Техника передвижения по площадке. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.</li> <li>• Развивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.</li> <li>• Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры</li> </ul>

<p><b>Гимнастика</b></p>	<p>смешанных пар (микст). Игра по правилам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</li> <li>• <i>Танцевальная аэробика</i> с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>• <i>Фитбол-аэробика</i>: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.</li> <li>• <i>Степ-аэробика</i>: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</li> <li>• <i>Стретчинг</i>: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</li> <li>• Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>• Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</li> </ul>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.</li> <li>• Обучение техники бега на короткие и длинные дистанции:</li> <li>• специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.;</li> <li>• повторный и переменный бег;</li> <li>• изучение техники бега с низкого старта;</li> <li>• изучение техники бега с высокого старта;</li> <li>• кроссовая подготовка;</li> <li>• совершенствование техники эстафетного бега;</li> <li>• сдача контрольных нормативов.</li> <li>• Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</li> <li>• совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.);</li> <li>• специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.</li> <li>• Бег с сопротивлением (упражнения в парах).</li> <li>• выполнение упражнений на координацию движений рук и ног,</li> </ul>

	<p>прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сдача контрольных нормативов.</li> <li>• Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой» максимально быстро - медленно – средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов.</li> </ul>
--	--

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Настоящая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777;
- указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

### **5.1 Методические рекомендации по организации практических занятий**

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию технологий личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе остается учебное занятие.

Академические занятия со студентами проводятся под непосредственным руководством и контролем преподавателя кафедры физического воспитания.

Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту.

Для оценки уровня физической подготовленности студентов применяются государственные требования к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 5.2. Содержание учебного материала для студентов специальной медицинской группы

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование компетенции «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» на протяжении всего периода обучения.

### 6.1 Паспорт фонда оценочных средств

Студенты, выполнившие учебную программу, в конце каждого семестра, сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения контрольных нормативов, на основании государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На каждом этапе результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками: «зачтено»/«не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов



	культурной и профессиональной деятельности		вов на «удовлетворительно» и выше
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	не зачтено	1 Непосещение практических занятий. 2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно» .
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		

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

### 7.1. Основная литература

- 1 Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник для студентов высших учебных заведений. М. 2008.
- 2 Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов. Питер, 2003.
- 3 Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пос. для студентов.- М.: 2006.

### 7.2. Рекомендуемая литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
2. Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2012. - 238 с.
3. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр.»Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.
4. Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб.: Питер, 2010.

### 7.3. Интернет-ресурсы

1. Бадминтонный клуб. Притяжение спорта. - [https://www.youtube.com/channel/UCMkUa1Bt1WzNcNFX8\\_MH1aQ](https://www.youtube.com/channel/UCMkUa1Bt1WzNcNFX8_MH1aQ)
2. Эксперты настольного тенниса. - [https://www.youtube.com/channel/UCm0vSePD4P1Z-t2Emv6AoUQ/videos?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/channel/UCm0vSePD4P1Z-t2Emv6AoUQ/videos?disable_polymer=1)