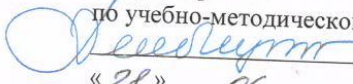


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2023 14:51:52
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина»
(Технологии. Дизайн. Искусство.)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
 С.Г. Дембицкий
« 28 » 06 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень освоения основной профессиональной образовательной программы _____ №1 художник-живописец (станковая живопись)

Направление специальность _____ 54.05.02 Живопись


Специализация _____ Специализация №1 художник-живописец (станковая живопись)

Формы обучения _____ очная

Нормативный срок освоения ОПОП _____ 6 лет

Институт (факультет) _____ Институт славянской культуры

Кафедра _____ Педагогики балета

Начальник учебно-методического управления _____  подпись Е.Б. Никитаева

Москва, 2018 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 54.05.02 Живопись, утвержденны приказом Министерства образования и науки РФ «9» января 2017г. , №10;
- Основная профессиональная образовательная программа (далее – ОПОП) по направлению подготовки 54.05.02 Живопись для специализации «Художник-живописец (Станковая живопись)», утвержденная Ученым советом университета 28.06.2018г. , протокол № 8

Разработчик(и):

ассистент



Кабанова О.Е

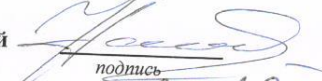
Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Педагогика балета __6 июня 2018г., протокол №15

Руководитель ОПОП


подпись

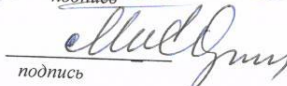
(Овасапов И.Т.)

Заведующий кафедрой


подпись

(Усанова Н.С.)

Директор института


подпись

(Юдин М.В.)

22.06.2018г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Элективные дисциплины физической культуры и спорта включена в базовую часть Б1.Б.ДВ.05

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенций в соответствии с ФГОС ВО
ОК-7	Обладать готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
ОК-8	Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Структура учебной дисциплины для обучающихся очной формы обучения

Таблица 2.1

Структура и объем дисциплины		Объем дисциплины по семестрам						Общая трудоемкость
		№ сем 1	№ сем 2	№ сем 3	№ сем 4	№ сем 5	№ сем 6	
Объем дисциплины в зачетных единицах								
Объем дисциплины в часах								
Аудиторные занятия (всего)		51	48	51	60	51	67	328
в том числе в часах:	Лекции (Л)							
	Практические занятия (ПЗ)	51	48	51	60	51	67	328
	Семинарские занятия (С)							
	Лабораторные работы (ЛР)							
	Индивидуальные занятия (ИЗ)							
Самостоятельная работа студента в семестре, час								
Самостоятельная работа студента в период промежуточной аттестации, час								
		Форма промежуточной аттестации						
	Зачет (зач.)	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	
	Дифференцированный зачет (диф.зач.)							
	Экзамен (экз.)							

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Наименование раздела учебной дисциплины	Лекции		Наименование практических (семинарских) занятий		Итого по учебному плану	Форма текущего и промежуточного контроля успеваемости (оценочные средства)
	Тематика лекции	Трудоемкость, час	Тематика практического занятия	Трудоемкость, час		
Семестр №1						
Раздел 1 Введение в дисциплину. Философия и основные принципы системы Дж. Пилатесса	-	-	Основные понятия и определения системы упражнений по методике Пилатес. 1. Техника выполнений упражнений по системе Пилатес 2. Базовая программа (основные упражнения)	20	20	Текущий контроль успеваемости: <i>показ</i> Промежуточная аттестация: зачет (<i>зач.</i>)
	-	-	Философия и основные принципы системы Дж. Пилатесса. 1. Техника выполнения упражнений по системе Пилатес Концепция внимания: мышечный контроль без напряжения; централизация; плавное выполнение	20	20	

			движений без пауз и остановок; правильное дыхание			
	-	-	Влияние Пилатеса на организм занимающихся. Особенности техники выполнения упражнений	11	11	
	Всего:	-	Всего:	51	51	
Семестр №2						
Раздел 2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	-	-	1. Портерная гимнастика (комплекс упражнений) 2. Упражнения на развитие подъема стоп, выворотности и гибкости	48	48	Текущий контроль успеваемости: показ Промежуточная аттестация: зачет (зач.)
	Всего:	-	Всего:	48	48	
Семестр №3						
Раздел 3 Танец-как вид художественной и спортивной деятельности	-	-	Классический экзерсис у станка. Упражнения у станка: 1.Releve на полупальцы 2.перегибы корпуса, 3. Demi Plie. 4.Battement tendu. 5.Battement tendu jete. 6.Rond de jambe par terre. 7.Battement frappe. 8.Battevent fondu. 9.Battement relevent на 45; 10.Grand battment jete.	51	51	Текущий контроль успеваемости: показ Промежуточная аттестация: зачет (зач.)

	Всего:	-	Всего:	51	51	
Семестр №4						
Раздел 4 Специфика танца	-	-	1.Танцевальный разогрев на середине зала. (комбинация) 2.Экзерсис у станка за одну руку.	60	60	Текущий контроль успеваемости: показ Промежуточная аттестация: зачет (зач.)
	Всего:	-	Всего:	60	60	
Семестр №5						
Раздел 5 Танец – как вид искусства		-	Танцевальные комбинации на развитие координации на середине зала.	25	25	Текущий контроль успеваемости: показ Промежуточная аттестация: зачет (зач.)
		-	Полонез. Полька. Мазурка. Краковяк. Менуэт	26	26	
	Всего:	-	Всего:	51	51	
Семестр №6						
Раздел 6 Спортивный танец		-	История развития спортивного бального танца. Европейская программа	30	30	Текущий контроль успеваемости: показ Промежуточная аттестация: зачет (зач.)
		-	Латино-американская программа	37	37	
	Всего:	-	Всего:	67	67	
Общая трудоемкость в часах:					328	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Связь результатов освоения дисциплины с уровнем сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины

Код компетенции	Уровни сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины	Шкалы оценивания компетенций
ОК-7	<p>Пороговый Знать: основные понятия физической культуры. понимание социальной роли физической культуры развитии личности подготовки ее профессиональной деятельности; медико- биологические психологические основы физической культуры развитии личности подготовки ее профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма</p> <p>Уметь: работать с научной литературой и другими источниками научно-технической информации. Приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни,</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и знает методы и средства, применяемые для физического воспитания развития в целях достижению должного уровня</p>	оценка 3
	<p>Повышенный Знать: основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; систему самоконтроля при занятиях физкультурно- спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Уметь: работать с научной литературой и другими источниками научно-технической информации: определять потребности регулярных физкультурно-спортивных занятиях;</p> <p>Владеть: качествами (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке); средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	оценка 4
	<p>Высокий Знать: основные средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	оценка 5

	<p>Уметь: использовать основные средства и методы физической культуры. Для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: основными средствами и методами физической культуры. Для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
ОК-8	<p>Пороговый</p> <p>Знать: Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности.</p> <p>Уметь: Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем.</p>	оценка 3
	<p>Повышенный</p> <p>Знать: Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: Самостоятельно оценивать необходимость социальной, профессиональной адаптации.</p> <p>Владеть: Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p>	оценка 4
	<p>Высокий</p> <p>Знать: Этапы профессионального становления личности</p> <p>Уметь: Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.</p> <p>Владеть: Формами и методами самообучения и самоконтроля.</p>	оценка 5
Результирующая оценка		

6. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Семестр № 1

6.1 Для текущей аттестации: показ

6.2 Для промежуточной аттестации: зачет

Примерные вопросы к зачету:

1. Показать основные упражнения;
2. Рассказать (показать) основные понятия и технику исполнения системы упражнений по методике Пилатес;
3. Показать технику исполнения движений;

Исполнить движение с правильной постановкой корпуса и правильным дыханием

Семестр № 2

6.3 Для текущей аттестации: показ

6.4 Для промежуточной аттестации: зачет

Примерные вопросы к зачету:

1. Показать последовательность движений на полу;
2. Показать движения на развитие гибкости;
3. Показать движения на развитие выворотности;
4. Знать значение терминов и исполнять комбинации.

Семестр № 3

6.5 Для текущей аттестации: показ

6.6 Для промежуточной аттестации: зачет

Примерные вопросы к зачету:

1. Demi plie по I, II, V позициях - маленькие приседания;
2. Battment tandu- открытие ноги на вытянутый носок;
3. Rond de jamb porter- круг ногой по полу;
4. Прыжки на середине зала: Sote

Семестр № 4

6.7 Для текущей аттестации: показ

6.8 Для промежуточной аттестации: зачет

Примерные вопросы к зачету:

1. Показать разогрев на середине зала;
2. Показать комбинации на середине зала;
3. Показ комбинаций у станка, последовательность исполнения;

Семестр № 5

6.9 Для текущей аттестации: показ

6.10 Для промежуточной аттестации: зачет

Примерные вопросы к зачету:

1. Рассказать по рисунку репертуар балльных танцев;
2. «Полька»;
3. «Полонез»;
4. «Мазурка».

Семестр № 6

6.11 Для текущей аттестации: показ

6.12 Для промежуточной аттестации: зачет

Станцевать

1. медленный вальс;
2. танго;
3. румба;
4. самба.

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий (лабораторий) и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы
Аудитория №210 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной ин-

<p>промежуточной аттестации. (129337, г. Москва, Хибинский проезд, д.6)</p>	<p>формации аудитории: телевизор, музыкальный центр.</p>
<p>Аудитория №305 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. (129337, г. Москва, Хибинский проезд, д.6)</p>	<p>Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр.</p>
<p>актовый зал (129337, г. Москва, Хибинский проезд, д.6)</p>	<p>Комплект мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: 1 персональный компьютер, колонки, савбуфер, усилитель громкости, микрофоны; рояль.</p>
<p>спортивный зал (129337, г. Москва, Хибинский проезд, д.6)</p>	<p>Маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи.</p>

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 8

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
8.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Ваганова А. Я.	Основы классического танца.	<i>Учебное пособие</i>	Ленинград: «Искусство»	1980		
2	----	Современный бальный танец	<i>Учебное пособие</i>	М.: «Просвещение»	1978		
3	А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова	Аэробные упражнения	<i>Учебное пособие</i>	М. : Физкультура и спорт	1988		
8.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	В. А. Башкиров	Профилактика травм у спортсменов	<i>Учебное пособие</i>	М. : Физкультура и спорт	1987		
2	В. К. Бальсевич.	Физическая культура для всех и для каждого	<i>Учебное пособие</i>	М. : Физкультура и спорт	1988		
3	А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин	Анатомия силы	<i>Учебное пособие</i>	М. : Физкультура и спорт	1980		
4	Шубарин В.А.	Джазовый танец на эстраде	<i>Учебное пособие</i>	СПб.: Издательство "Лань", "Планета музыки"	2012	https://e.lanbook.com/book/3723#book_name	
5	Александрова Н.А., Голубева В.А.	Александрова Н.А., Голубева В.А.	<i>Учебное пособие</i>	СПб.: Издательство "Лань", "Планета музыки"	2016	https://e.lanbook.com/book/76821#book_name	
8.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Усанова Н.С.	Методические разработка для начинающих педагогов школ спортивного бального танца	<i>Учебно-методическое пособие</i>	М.:РИО РГУ им. А.Н. Косыгина	2017		15

8.4 Информационное обеспечение учебного процесса

8.4.1. Ресурсы электронной библиотеки

- **ЭБС Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»** <http://znanium.com/> (учебники и учебные пособия, монографии, сборники научных трудов, научная периодика, профильные журналы, справочники, энциклопедии); **Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com»** <http://znanium.com/> (электронные ресурсы: монографии, учебные пособия, учебно-методическими материалы, выпущенными в Университете за последние 10 лет);
- **ООО «ИВИС»** <https://dlib.eastview.com> (электронные версии периодических изданий ООО «ИВИС»);
- **Web of Science** <http://webofknowledge.com/> (обширная международная универсальная реферативная база данных);
- **Scopus** <https://www.scopus.com> (международная универсальная реферативная база данных, индексирующая более 21 тыс. наименований научно-технических, гуманитарных и медицинских журналов, материалов конференций примерно 5000 международных издательств);
- **«SpringerNature»** <http://www.springernature.com/gp/librarians> (международная издательская компания, специализирующаяся на издании академических журналов и книг по естественнонаучным направлениям);
- **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** <https://elibrary.ru> (крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования);
- **ООО «Национальная электронная библиотека» (НЭБ)** <http://нэб.рф/> (объединенные фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровня, библиотек научных и образовательных учреждений);
- **«НЭИКОН»** <http://www.neicon.ru/> (доступ к современной зарубежной и отечественной научной периодической информации по гуманитарным и естественным наукам в электронной форме);
- **«Polpred.com Обзор СМИ»** <http://www.polpred.com> (статьи, интервью и др. информагентств и деловой прессы за 15 лет).

8.4.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы :

- http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/ - базы данных на Едином Интернет-портале Росстата;
- <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> - библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам;
- <http://www.scopus.com/> - реферативная база данных Scopus – международная универсальная реферативная база данных;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - крупнейший российский информационный портал электронных журналов и баз данных по всем отраслям наук

8.4.3 Лицензионное программное обеспечение (ежегодно обновляется)

Microsoft® Windows® XP Professional Russian Upgrade/Software Assurance Pack Academic OPEN No Level, артикул E85-00638; лицензия №18582213 от 30.12.2004 (бессрочная корпоративная академическая лицензия);

Microsoft® Office Professional Win 32 Russian License/Software Assurance Pack Academic OPEN No Level, артикул 269-05620; лицензия № 18582213 от 30.12.2004 (бессрочная корпоративная академическая лицензия);

Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level, артикул 79P-00039; лицензия № 43021137 от 15.11.2007 (бессрочная корпоративная академическая лицензия);

Foxit PDF Reader (свободно распространяемое);

WINRAR (условно свободно распространяемое);

MS Windows 7 Professional 32/64 bit (лицензионное);

Acrobat Reader (свободно распространяемое);

MS Office Professional Plus 2010 (Word, Excel, Access и т.д.) 32/64 bit (лицензионное).