



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.01 Педагогическое образование
(Образование в области хореографии)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра непрерывного психолого-педагогического образования

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

М.М. Меликян

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(хореографический тренаж)**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Образование в области хореографии



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.01 Педагогическое образование
(Образование в области хореографии)

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к обязательной части.

Логически и содержательно-методически взаимосвязана с другими частями ОП (дисциплинами: «Физическая культура и спорт», практиками: учебная практика, исполнительская (классический танец), учебная практика, исполнительская (современный танец), производственная практика, исполнительская (классический танец), производственная практика, исполнительская (современный танец),

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: общие понятия роли физической культуры в развитии человека; - основы физической культуры и здорового образа жизни; основную хореографическую терминологию.

Уметь: дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях

Иметь: практический опыт/Иметь навыки: исполнения танцевальных движений.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) универсальные (УК):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности (УК-7).

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7).

Иметь практический опыт/Иметь навыки: участия в проведении группового тренажа (УК-7).

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)	Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)
-------	---------------------------	---------	---	--



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.01 Педагогическое образование
(Образование в области хореографии)

			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Вводный. Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации	1		2	Работа на занятии
2.	Основы дыхания как ключ для безболезненной растяжки	1		12	Работа на занятии
3.	Растяжка на расслаблении	1		12	Работа на занятии
4.	Силовая растяжка	1		12	Работа на занятии
5.	Постановка корпуса и осанка	1		12	Работа на занятии
6.	Интенсивная растяжка	1		14	Работа на занятии
Итого за семестр:				64	Зачет
1.	Основы дыхания как ключ для безболезненной растяжки	2		6	Работа на занятии
2.	Растяжка на расслаблении	2		6	Работа на занятии
3.	Силовая растяжка	2		6	Работа на занятии
4.	Постановка корпуса и осанка	2		8	Работа на занятии
5.	Интенсивная растяжка	2		8	Работа на занятии
Итого за семестр:				34	Зачет
1.	Растяжка на расслаблении	3		20	Работа на занятии
2.	Силовая растяжка	3		14	Работа на занятии
3.	Постановка корпуса и осанка	3		20	Работа на занятии
4.	Интенсивная растяжка	3		12	Работа на занятии
Итого за семестр:				64	Зачет
1.	Растяжка на расслаблении	4		20	Работа на занятии
2.	Силовая растяжка	4		14	Работа на занятии
3.	Постановка корпуса и осанка	4		16	Работа на занятии
4.	Интенсивная растяжка	4		14	Работа на занятии
Итого за семестр:				64	Зачет
1.	Растяжка на расслаблении	5		20	Работа на занятии
2.	Силовая растяжка	5		14	Работа на занятии
3.	Постановка корпуса и осанка	5		16	Работа на занятии
4.	Интенсивная растяжка			14	Работа на занятии
Итого за семестр:				64	Зачет
1.	Растяжка на расслаблении	6		10	Работа на занятии
2.	Силовая растяжка	6		8	Работа на занятии
3.	Постановка корпуса и осанка	6		10	Работа на занятии
4.	Интенсивная растяжка			10	Работа на занятии
Итого за семестр:				38	Зачет
Итого по дисциплине:				328	

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Основы дыхания как ключ для безболезненной растяжки



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.01 Педагогическое образование
(Образование в области хореографии)

Настройка дыхательной и мышечной системы через ощущения и движения. Сигналы тела. Управление координацией. Практика дыхания для снятия напряжения, зажимов. Качество восстановления после занятий. Режимы синхронизации дыхания с движениями и ощущениями.

Растяжка на расслаблении

Занятия по системе Arlomb О. Бондарчука. Эластичность мышц, освобождение тела, снятие зажимов и осознанное расслабление. Эффективное увеличение эластичности мышц, связок и подвижности суставов. более подвижными. Выявление мышечных блоков, снятие эмоционального напряжения. Баланс. Биомеханика движения.

Силовая растяжка

Стабилизация, укрепление и направленные действия. Принцип постизометрической растяжки мышц. Эластичность мышц.

Постановка корпуса и осанка.

Гармонизация осанки. Выстраивание сбалансированного тела через осознанные движения.

Постановка корпуса. Укрепление и сбалансированность глубоких мышц. Снятие нагрузки с позвоночника. Выработка динамического стереотипа.

Интенсивная растяжка

Технология растяжки на три шпата без боли. Целенаправленная разработанная программа глубокого расслабления и снятия сопротивления мышц при растяжке на три шпата. Дополнительно уделяется особое внимание раскрытию тазобедренных суставов, от которого в значительной степени зависит возможность сидеть на шпате. Регулировка интенсивности и амплитуды растяжки.

5. Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии; презентационная графика.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

В ходе изучения дисциплины студенты выполняют работу по самостоятельному составлению учебных комбинаций упражнений. Учебные задания для каждого студента подбираются индивидуально в соответствии с его возможностями.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критерии оценки:

Основным критерием оценки является посещение студентом занятий и выполнений упражнений.

«Зачтено»: студент посетил не менее 70% занятий;

«Незачтено»: студент посетил менее 70% занятий.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.01 Педагогическое образование
(Образование в области хореографии)

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> . – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-590-2. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.)

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: доцент кафедры непрерывного психолого-педагогического образования, кандидат филологических наук Меликян М.М.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры непрерывного психолого-педагогического образования

«29» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ / _____



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.01 Педагогическое образование
(Образование в области хореографии)

(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ / _____

(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ / _____

(подпись)