

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»**  
**(ГБОУВОРК «КУКИИТ»)**  
**ФАКУЛЬТЕТ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА**  
**Кафедра хореографии**

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании учебно-  
методического совета  
от «24» мая 2022 г.,  
протокол № 6

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.08. БИОМЕХАНИКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

по направлению подготовки

**52.03.01 Хореографическое искусство**

Профиль подготовки: Педагогика танца

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения**  
**очная, заочная**


**Симферополь, 2022**

Рабочая программа дисциплины Б1.В.08 Биомеханика хореографических упражнений для обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство профиль подготовки Педагогика танца.


Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУВОРК «КУКИИТ» от 31.03.2022 г., протокол № 4, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г № 1121

Рабочая программа дисциплины разработана:

Профессор кафедры,  
Кандидат биологических наук, доцент

 Л.Д. Лесова

Старший преподаватель кафедры хореографии  
Лауреат Международных и Всероссийских конкурсов

 Е.А. Никулина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры хореографии от « 18 » 04 2022 г., протокол № 9  
Заведующий кафедрой хореографии  
кандидат искусствоведения, доцент

 Н.Л. Кабачёк.

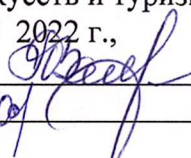
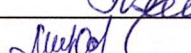
Рабочая программа согласована  
Работодатель:

Директор Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детская хореографическая школа  
города Симферополя» МОГО Симферополь



 О.Р. Ретинская

Согласовано с учебно-методическим советом ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»  
протокол № 6 от «24» 05 2022 г.,

Председатель  Л.Ф. Ващенко  
Секретарь  М.С. Юсупова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профиль подготовки «Педагогика танца»

### Цель дисциплины:

Целью дисциплины является подготовка специалистов хореографов, владеющих методикой преподавания в области хореографического искусства.

### Задачи дисциплины:

*подготовить* специалиста, в совершенстве владеющего теоретическими и практическими основами методики преподавания хореографических дисциплин;

*сформировать* развитие знаний, умений и навыков, необходимых для правильного применения физических упражнений как средства физического воспитания и повышения уровня исполнительского мастерства;

*приобщить* к изучению основ двигательной деятельности человека; биомеханически обоснованного построения обучения двигательным действиям, умениям и навыкам в хореографии;

*дать представление* о системе управления движениями, подчинении движений законам механики, особенности биомеханики хореографических упражнений.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачётные единицы (далее – з. е.), 144 часа. Для очной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 68 часов (лекции – 34ч; практические занятия – 34ч), самостоятельная работа – 76 часов. Контроль – зачёт с оценкой.

Для заочной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 12 часов (лекции – 4ч; практические занятия – 8ч), самостоятельная работа – 128 часов. Контроль зачёт с оценкой – 4 часа.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
ПК-16. Способен использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время практических и репетиционных занятий	-методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время практических занятий по программе обучения хореографическим дисциплинам; -приёмы страховки и самостраховки при выполнении комплексов хореографических упражнений в области хореографического искусства;	-использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время практических занятий по программе обучения хореографическим дисциплинам; -применять на практике приёмы страховки и самостраховки при выполнении комплексов хореографических упражнений	-методами контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время практических занятий по программе обучения хореографическим дисциплинам; -приёмами страховки и самостраховки при выполнении комплексов хореографических упражнений

		направленных на развитие необходимых профессиональных физических качеств;	направленных на развитие необходимых профессиональных физических качеств;
ПК-20. Способен использовать в практической профессиональной деятельности знания о биомеханике, анатомии, физиологии, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии.	-основы биомеханики хореографических упражнений, анатомии и физиологии человека; -понятийный аппарат и профессиональную хореографическую терминологию (классического танца); -приемы формирования двигательных действий в хореографической педагогике;	-применять полученные знания основ биомеханики хореографических упражнений, анатомии и физиологии человека для правильного формирования мышечной и физической нагрузки; -применять знание понятийного аппарата и профессиональной хореографической терминологии (классического танца);	-знаниями о биомеханике, анатомии, физиологии для правильного формирования мышечной и физической нагрузки; -понятийным аппаратом и профессиональной хореографической терминологией (классического танца);

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УД ОПОП	Учебные дисциплины
Б1	Блок 1 Дисциплины (модули)
Б1.В.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Б1.В.08	Биомеханика хореографических упражнений

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

#### Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (очная форма обучения)			
		1	2	3	4
<b>Контактные занятия (Конт) (всего)</b>	68			36	32
в том числе					
Лекции (Лек)	34			18	16
Практические занятия (Пр)	34			18	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО) (всего)</b>	76			36	40
<b>Промежуточная аттестация</b>					
Зачет (ЗаО)	-			-	ЗаО
<b>Общая трудоемкость</b>	4 з.е.	144		72	72



**Для заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (заочная форма обучения)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактные занятия (Конт) (всего)</b>	12							6	6
в том числе									
Лекции (Лек)	4							2	2
Практические занятия (Пр)	8							4	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО) (всего)</b>	128							66	62
<b>Промежуточная аттестация</b>									
Зачет (ЗаО)	4							-	4
<b>Общая трудоемкость</b>	4 з.е.	144						72	72

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1	Раздел 1. Биомеханика хореографических движений	Тема 1.1. Физиологические основы обучения в хореографии.
		Тема 1.2. Характеристика биомеханики как науки.
		Тема 1.3. Основные условия движения человека.
		Тема 1.4. Мышечная механика и телосложение человека.
		Тема 1.5. Условия равновесия тела человека.
		Тема 1.6. Упражнения у палки.
2	Раздел 2. Основы дыхания в хореографии.	Тема 2.1. Механизм дыхания.
		Тема 2.2. Своеобразие условий для дыхания в различных позициях.
		Тема 2.3. Дыхательные упражнения, необходимые для занятий хореографией.

**5.2. Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий (очная форма обучения/заочная форма обучения)**

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов				
		очная форма/заочная форма				
		всего	в том числе			
			Лек	Пр	СРО	Конт роль
1	<b>Раздел 1. Биомеханика хореографических движений</b>	<b>72/72</b>	<b>18/2</b>	<b>18/4</b>	<b>36/66</b>	
	Тема 1.1 Физиологические основы обучения в хореографии	18/6	6/-	8/-	4/6	
	Тема 1.2 Характеристика биомеханики как науки.	8/8	4/2	-/-	4/6	
	Тема 1.3 Основные условия движения человека.	6/6	2/-	-/-	4/6	
	Тема 1.4 Мышечная механика и телосложение человека.	8/6	4/-	-/-	4/6	
	Тема 1.5 Условия равновесия тела человека.	12/14	2/-	2/2	8/12	
	Тема 1.6 Упражнения у палки.	20/32	-/-	8/2	12/30	

2	<b>Раздел 2. Основы дыхания в хореографии</b>	<b>72/68</b>	<b>16/2</b>	<b>16/4</b>	<b>40/62</b>	
	Тема 2.1 Механизм дыхания	24/12	12/2	4/-	8/10	
	Тема 2.2 Своеобразие условий для дыхания в различных позициях.	18/14	4/-	6/2	8/12	
	Тема 2.3 Дыхательные упражнения, необходимые для занятий хореографией.	30/42	-/-	6/2	24/40	
3	Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	-/4				-/4
4	Итого часов	144/144				

### 5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

#### 5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
<b>2 курс 3 семестр</b>			
1	Тема 1.1. Физиологические основы обучения в хореографии.	Л.-6 ч.	Лекция 1. -Скелет туловища, верхних и нижних конечностей. -Суставы. -Мышцы. Лекция 2. -Осанка. -Выворотность, танцевальный шаг (растяжка), гибкость, прыжок, устойчивость. -Двигательные навыки. Лекция 3. -Значение элементов экзерсиса классического танца в развитии физических данных танцовщиков -Развитие и укрепление всего суставно-мышечного аппарата в процессе систематического обучения хореографии. -Устранение физических недостатков в процессе регулярных упражнений экзерсиса классического танца
2	Тема 1.2. Характеристика биомеханики как науки.	Л.-4 ч.	Лекция 4. -Биомеханика как наука. Основные понятия и законы механики в биомеханике. -Характеристика биомеханики как науки -Покой и движение. -Кинематика и динамика. Лекция 5. -Биомеханика хореографических упражнений -Развитие биомеханики хореографических упражнений.
3	Тема 1.3. Основные условия движения человека.	Л.-2 ч.	Лекция 6. -Условия движения человека. -Аппарат движения. -Ходьба, бег.

4	Тема 1.4. Мышечная механика и телосложение человека.	Л.-4 ч.	Лекция 7. -Мышечная механика. -Типы телосложения человека. -Методы исследования физического состояния. Лекция 8. -Строение скелета и биомеханика хореографических движений. -Строение стопы у хореографов.
5	Тема 1.5. Условия равновесия тела человека.	Л.-2 ч.	Лекция 9. -Сохранение и изменение положения тела. -Равновесие. -Развитие устойчивости.
6	Тема 1.1. Физиологические основы обучения в хореографии.	Пр.-8ч.	Практическое занятие 1 -Методика развития прыгучести. -Упражнения для развития шага. Практическое занятие 2 -Упражнения для растягивания задних мышц бедра. -Упражнения для улучшения выворотности. Практическое занятие 3 -Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку -Упражнения для развития подвижности позвоночного столба. Практическое занятие 4 -Упражнения для фиксации ключицы. -Упражнения для ног.
7	Тема 1.5. Условия равновесия тела человека.	Пр.-2ч.	Практическое занятие 5 -Движения головы и суставов, участвующих в формировании вертикальной оси тела. -Движения тела в упражнениях с элементами равновесия.
8	Тема 1.6. Упражнения у палки.	Пр-8 ч	Практическое занятие 6 1. Значение движений в суставах ног при исполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка. 2. Значение участия мышц при исполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка. 3. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка: -позиции ног -plie -battements tendus -battements tendus jetes Практическое занятие 7 1. Значение движений в суставах ног при исполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка. 2. Значение участия мышц при исполнении основных упражнений экзерсиса классического

			<p>танца у станка.</p> <p>3. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при выполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rond de jambe par terre</li> <li>-rond de jambe en l'air</li> <li>-petits battements</li> </ul> <p>Практическое занятие 8</p> <p>1. Значение движений в суставах ног при выполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка.</p> <p>2. Значение участия мышц при выполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка.</p> <p>3. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при выполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-battements fondus</li> <li>-grands battements jetes</li> </ul> <p>Практическое занятие 9</p> <p>1. Значение движений в суставах ног при выполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка.</p> <p>2. Значение участия мышц при выполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка.</p> <p>3. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при выполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-battements releve lents</li> <li>-battements developpes</li> </ul>
<b>2 курс 4 семестр</b>			
9	Тема 2.1. Механизм дыхания.	Л-12 ч.	<p>Лекция 10,11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Анатомия дыхания</li> <li>-Строение органов дыхания</li> <li>-Функции органов дыхания</li> <li>-Фазы дыхания.</li> </ul> <p>Лекция 12,13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Механизм дыхания.</li> <li>-Движения диафрагмы</li> <li>-Действие мышц</li> <li>-«Дыхательная гимнастика»</li> </ul> <p>Лекция 14,15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Основоположники теории и практики правильного дыхания</li> <li>-Обучение дыханию в хореографии</li> <li>-Основные положения организации правильного дыхания</li> </ul>
10	Тема 2.2. Своеобразие условий для дыхания в	Л-4 ч.	<p>Лекция 16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Дыхательные техники</li> <li>-Оздоровительные методики</li> <li>-Дыхательные практики в хореографии</li> </ul>



	различных позициях.		Лекция 17 -Дыхание через нос -Боковое дыхание -Дыхание животом -Дыхание и хореографические упражнения
11	Тема 2.1. Механизм дыхания.	Пр-4 ч	Практическое занятие 10 -Сценическое дыхание. -Упражнения для отработки навыков правильного дыхания. -Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата. Практическое занятие 11 -Координация дыхания с движениями и мышечной нагрузкой в хореографии. -Практическое сочетание выработанного правильного дыхания с движением.
12	Тема 2.2. Своеобразие условий для дыхания в различных позициях.	Пр-6 ч	Практическое занятие 12 -Дыхание через нос -Боковое дыхание -Дыхание животом Практическое занятие 13 -Дыхание при исполнении позиций рук. -Дыхание при исполнении port de bras. Практическое занятие 14 Методика постановки правильного дыхания в хореографии Е.А. Лукьяновой (медленные речевые, быстрые дикционные и вокальные): -упражнения 1 года обучения -упражнения 2 года обучения -упражнения 3 года обучения -упражнения 4 года обучения
13	Тема 2.3. Дыхательные упражнения, необходимые для занятий хореографией.	Пр-6 ч	Практическое занятие 15 -Дыхательная гимнастика. -Умение выделить типы дыхания. -Применение в хореографических упражнениях различных типов дыхания. Практическое занятие 16 -Вырабатывание ритма дыхательных движений и способности пользоваться дыхательным аппаратом в соответствии с потребностью организма в кислороде при исполнении хореографических упражнений. -Контроль за совершенствованием дыхательных функций организма. Практическое занятие 17 1. Сочетание дыхания с движением: -«первое» и «второе» дыхание 2. Связь упражнений с танцами: -в Adagio -в Allegro -при исполнении длительных сценических композиций
14	ИТОГО	Лекции – 34 часа. Практические – 34 часа.	

**5.3.2. Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
<b>4 курс 7 семестр</b>			
1	Тема 1.2. Характеристика биомеханики как науки	Л.-2 ч.	Лекция 1. 1. Биомеханика как наука: характеристика биомеханики как науки, покой и движение, кинематика и динамика. 2. Биомеханика хореографических упражнений: развитие биомеханики хореографических упражнений.
2	Тема 1.5. Условия равновесия тела человека.	Пр-2 ч.	Практическое занятие 1 -Движения головы и суставов, участвующих в формировании вертикальной оси тела. -Движения тела в упражнениях с элементами равновесия.
3	Тема 1.6. Упражнения у палки.	Пр-2 ч.	Практическое занятие 2 1. Значение движений в суставах ног при исполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка. 2. Значение участия мышц при исполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка. 3. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении основных упражнений экзерсиса классического танца у станка (plie, battements tendus, battements tendus jetes, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, petits battements, battements fondus, grands battements jetes, battements releve lents, battements developpes).
<b>4 курс 8 семестр</b>			
4	Тема 2.1. Механизм дыхания.	Л.-2 ч.	Лекция 3 1. Анатомия дыхания: строение и функции органов дыхания, фазы дыхания, механизм дыхания, движения диафрагмы, действие мышц 2. Дыхание в хореографии: основоположники теории и практики правильного дыхания, обучение дыханию в хореографии
5	Тема 2.2. Своеобразие условий для дыхания в различных позициях.	Пр-2 ч	Практическое занятие 3 1. Своеобразие условий для дыхания в различных позициях: -дыхание через нос -боковое дыхание -дыхание животом -дыхание при исполнении позиций рук -дыхание при исполнении port de bras 2. Методика постановки правильного дыхания в хореографии Е.А. Лукьяновой (медленные речевые, быстрые дикционные и вокальные)

6	Тема 2.3. Дыхательные упражнения, необходимые для занятий хореографией.	Пр-2 ч	<p>Практическое занятие 4</p> <p>1. Дыхание и хореографические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дыхательная гимнастика</li> <li>-умение выделить типы дыхания</li> <li>-применение в хореографических упражнениях различных типов дыхания</li> <li>-вырабатывание ритма дыхательных движений и способности пользоваться дыхательным аппаратом в соответствии с потребностью организма в кислороде при исполнении хореографических упражнений</li> <li>-контроль за совершенствованием дыхательных функций организма</li> </ul> <p>2. Сочетание дыхания с движением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«первое» дыхание</li> <li>-«второе» дыхание</li> </ul> <p>3. Связь упражнений с танцами, сочетание дыхания с движением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в Adagio</li> <li>-в Allegro</li> <li>-при исполнении длительных сценических композиций</li> </ul>
7	ИТОГО	Лекции – 4 часа. Практические – 8 часов.	

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (для очной формы обучения)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Тема 1.1. Физиологические основы обучения в хореографии	4	Развитие и укрепление всего суставно-мышечного аппарата в процессе систематического обучения хореографии. Упражнения на развитие физических данных.	Проверка конспектов. Устный опрос
2.	Тема 1.2. Характеристика биомеханики как науки.	4	История знаний о биомеханике. Применение основных понятий и законов механики в биомеханике.	Проверка конспектов. Устный опрос
3.	Тема 1.3. Основные условия движения человека.	4	Структура аппарата движения Градации рычагов движения	Проверка конспектов. Устный опрос
4	Тема 1.4. Мышечная механика и телосложение человека.	4	Особенности строения стопы у хореографов.	Проверка конспектов. Устный опрос

5	Тема 1.5. Условия равновесия тела человека.	8	Сохранение и изменение положения тела. Развитие устойчивости.	Проверка конспектов. Устный опрос
6	Тема 1.6. Упражнения у палки.	12	Анализ движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца. Участие мышц в различных движениях суставов нижних конечностей.	Проверка конспектов. Устный опрос
7	Тема 2.1. Механизм дыхания.	8	Анатомия органов дыхания. Фазы дыхания. Движения диафрагмы Действие мышц Особенности дыхания в хореографии	Проверка конспектов. Устный опрос
8	Тема 2.2. Своеобразие условий для дыхания в различных позициях.	8	Типы дыхания, применяемые в хореографии	Проверка конспектов. Устный опрос
9	Тема 2.3. Дыхательные упражнения, необходимые для занятий хореографией.	24	Дыхательная гимнастика Дыхание и хореографические упражнения	Проверка конспектов. Устный опрос
10	Итого	76 часов		

**6.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (для заочной формы обучения)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Тема 1.1. Физиологические основы обучения в хореографии	6	Анатомические основы хореографии. Развитие и укрепление всего суставно-мышечного аппарата в процессе систематического обучения хореографии. Упражнения на развитие физических данных	Проверка конспектов. Устный опрос
2.	Тема 1.2. Характеристика биомеханики как науки.	6	История знаний о биомеханике. Применение основных понятий и законов механики в биомеханике.	Проверка конспектов. Устный опрос
3.	Тема 1.3. Основные условия движения человека.	6	Структура аппарата движения Градации рычагов движения	Проверка конспектов. Устный опрос
4	Тема 1.4. Мышечная механика и	6	Мышечная механика и телосложение человека Особенности строения стопы у	Проверка конспектов. Устный опрос

	телосложение человека.		хореографов.	
5	Тема 1.5. Условия равновесия тела человека.	12	Условия равновесия тела человека. Сохранение и изменение положения тела. Развитие устойчивости.	Проверка конспектов. Устный опрос
6	Тема 1.6. Упражнения у палки.	30	Анализ движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца. Участие мышц в различных движениях суставов нижних конечностей.	Проверка конспектов. Устный опрос
7	Тема 2.1. Механизм дыхания.	10	Анатомия органов дыхания. Фазы дыхания. Движения диафрагмы Действие мышц Особенности дыхания в хореографии Координация дыхания с движениями и мышечной нагрузкой в хореографии	Проверка конспектов. Устный опрос
8	Тема 2.2. Своеобразие условий для дыхания в различных позициях.	12	Типы дыхания, применяемые в хореографии	Проверка конспектов. Устный опрос
9	Тема 2.3. Дыхательные упражнения, необходимые для занятий хореографией.	40	Дыхательная гимнастика Дыхание и хореографические упражнения	Проверка конспектов. Устный опрос
10	Итого	128 часов		

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств для очной формы обучения

№ пп	Вид контроля и аттестации	№ и наименова ние блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Коли- чество баллов
			форма	Количес тво вопросов в задании	Количество независи мых вариантов	
1	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам1.1-1.5	2 курс. 3 семестр Раздел 1	1. Оценивание текущей успеваемости	1. Проверка конспектов.		до 10 баллов
				2. Выполнение заданий самостоятельной работы		до 10 баллов
			2. Устный опрос	-	-	до 10 баллов
2	Итого по результатам 1 Рубежного контроля по темам 1.1-1.5					20-30 баллов
3	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися	2 курс. 3 семестр	1. Оценивание текущей успеваемости	1. Систематичность и активность работы на практических занятиях		до 10 баллов
				2. Проверка конспектов.		до 5 баллов

	компетенций по темам 1.1,1.5,1.6			3. Выполнение заданий самостоятельной работы		до 5 баллов
			2. Устный опрос	-	-	до 10 баллов
4	Итого по результатам 2 Рубежного контроля по темам 1.1,1.5,1.6					20-30 баллов
5	Итого по результатам 1 и 2 Рубежных контролей по темам 1.1-1.6					40-60 баллов
6	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-
7	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1.1-1.6					40-60 баллов
8	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 2.1,2.2	2 курс. 4 семестр Раздел 2	1. Оценивание текущей успеваемости	1. Проверка конспектов. 2. Выполнение заданий самостоятельной работы		до 10 баллов
			2. Устный опрос	-	-	до 10 баллов
9	Итого по результатам 1 Рубежного контроля по темам 2.1,2.2					20-30 баллов
10	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 2.1-2.3	2 курс. 4 семестр Раздел 2	1. Оценивание текущей успеваемости	1. Систематичность и активность работы на практических занятиях 2. Проверка конспектов. 3. Выполнение заданий самостоятельной работы		до 10 баллов
			2. Устный опрос	-	-	до 5 баллов
						до 5 баллов
11	Итого по результатам 2 Рубежного контроля по темам 2.1-2.3					20-30 баллов
12	Итого по результатам 1 и 2 Рубежных контролей по темам 2.1-2.3					40-60 баллов
13	Промежуточная аттестация с (зачёт оценкой)	Раздел 1,2 Темы: 1.1-1.6, 2.1-2.3	Контрольный и тестовый вопросы и практическое задание для промежуточной аттестации (зачёта с оценкой)	1 Контрольный вопрос  1 Тестовый вопрос  1 Практическое задание	25	до 40 баллов (1 контрольный вопрос - до 10 баллов,  1 тестовый вопрос - до 10 баллов,  1 практическое задание – до 20 баллов)
14	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1.1-1.6, 2.1-2.3					60-100 баллов



## 7.2. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств для заочной формы обучения

№ пп	Вид контроля и аттестации	№ и наименова ние блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			
			форма	Количес т во вопросов в задании	Количество независи мых вариантов	Коли- чество баллов
1	Контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 1.1-1.6	4 Курс. 7 семестр Раздел 1	1. Оценивание текущей успеваемости	1. Систематичность и активность работы на практических занятиях  2. Проверка конспектов.  3. Выполнение заданий самостоятельной работы		до 20 баллов
						до 10 баллов
						до 10 баллов
			2. Устный опрос	-	-	до 20 баллов
2	Контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 1.1-1.6					40-60 баллов
3	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-
4	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1.1-1.6					40-60 баллов
5	Контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 2.1-2.3	4 Курс. 8 семестр Раздел 2	1. Оценивание текущей успеваемости	1. Систематичность и активность работы на практических занятиях  2. Проверка конспектов.  3. Выполнение заданий самостоятельной работы		до 20 баллов
						до 10 баллов
						до 10 баллов
			2. Устный опрос	-	-	до 20 баллов
6	Контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 2.1-2.3					40-60 баллов
7	Промежуточная аттестация (зачёт с оценкой)	Раздел 1,2 Темы: 1.1- 1.6, 2.1-2.3	Контрольный и тестовый вопросы и практическое задание для промежуточной аттестации (зачёта с оценкой)	1 Контрольный вопрос  1 Тестовый вопрос  1 Практическое задание	25	до 40 баллов (1 контрольный вопрос - до 10 баллов,  1 тестовый вопрос - до 10 баллов,  1 практическое задание – до 20 баллов)
8	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1.1-1.6, 2.1-2.3					60-100 баллов

**Текущий контроль и его формы:** Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы обучающихся в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний обучающихся являются:

- систематичность и активность работы на практических занятиях. При контроле систематичности и активности работы на практических занятиях могут оцениваться: уровень знаний, продемонстрированный в ответах на практических занятиях; активность при обсуждении вопросов, вынесенных на практические занятия, уровень выполнения упражнений;
- выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СРО могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов; ведение конспекта и т.д.

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса, проверки ведения конспекта и результатов самостоятельной работы.

**Рубежный контроль (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций) и его формы:**

Для обучающихся очной формы обучения рубежный контроль проводится после изучения определенного раздела учебной дисциплины, объединяющего соответствующие темы. Форма рубежного контроля – анализ текущей успеваемости, устный опрос.

Для обучающихся заочной формы обучения контроль уровня освоения обучающимися компетенций проводится после изучения всех разделов учебной дисциплины, объединяющих соответствующие темы. Форма контроля – анализ текущей успеваемости, устный опрос.

**Форма промежуточной аттестации (зачёт с оценкой):**

Промежуточная аттестация проводится в целях определения степени достижения поставленной цели по данной дисциплине и наиболее важным ее разделам. По дисциплине «Биомеханика хореографических упражнений» промежуточная аттестация проводится для очной формы обучения на 4 семестре и для заочной формы обучения на 8 семестре в форме зачёта с оценкой. Зачет с оценкой включают в себя устный ответ на 2 вопроса: 1 теоретический и 1 тестовый, и письменное выполнение практического задания (общее количество вариантов – 25).

Зачет с оценкой проводится по 40 бальной шкале. Минимальная сумма баллов – 20, максимальная – 40.

### **7.3. Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Пример контрольных вопросов в варианте к зачёту с оценкой по дисциплине**

1. Что изучает Биомеханика как наука
2. Что изучает Механика как наука.
3. Что изучает Биомеханика танцевальных (хореографических) упражнений.
4. Что изучает Кинематика.
5. Что изучает Динамика
6. Назвать три науки, на которые опирается анализ движений человека, и обосновать их роль.
7. Перечислить специальные научные дисциплины, с которыми связана Биомеханика хореографических упражнений.
8. Дать характеристику основных задач Биомеханики танцевальных (хореографических) упражнений как научной дисциплины.
9. Дать характеристику основных условий движения человека.
10. Дать определение Двигательной задачи.

### **Пример тестовых вопросов в варианте к зачёту с оценкой по дисциплине**

1. Какое движение происходит в суставах вокруг продольной оси:
  - a) отведение и приведение;
  - b) вверх и вниз;
  - c) сгибание и разгибание;
  - d) поворот внутрь и наружу.
2. Сколько измерений имеет человеческое тело:
  - a) четыре;
  - b) одно;
  - c) три;
  - d) два.
3. Что из перечислений не является названием измерения человеческого тела:
  - a) продольное;
  - b) передне-заднее;
  - c) нижнее;
  - d) верхнее.
4. Кто является автором учебник «Дыхание в хореографии»:
  - a) Л.Б. Дмитриев;
  - b) Е.А. Лукьянова;
  - c) Е.Я. Попова;
  - d) О.Г. Лобанова.
5. Сколько плоскостей можно провести через тело человека:
  - a) три;
  - b) одну;
  - c) две;
  - d) четыре.
6. Как разделяет тело человека сагиттальная плоскость:
  - a) на верхнюю и нижнюю половины;
  - b) правую и левую половины;
  - c) на переднюю и заднюю половины;
  - d) по диагонали.
7. Как разделяет тело человека фронтальная плоскость:
  - a) правую и левую половины;
  - b) на переднюю и заднюю половины;
  - c) по диагонали.
  - d) на верхнюю и нижнюю половины.
8. Сколько осей движений звеньев и суставов имеет тело человека:
  - a) три;
  - b) четыре;
  - c) шесть;
  - d) пять.
9. Как проходит через сустав сагиттальная ось движений:
  - a) через центр сустава спереди назад;
  - b) вдоль звена сустава;
  - c) через сустав параллельно лбу;
  - d) через центр сустава сзади вперёд.
10. Что из перечислений не является названием оси движений звеньев и суставов человека:
  - a) фронтальная;
  - b) поперечная;
  - c) сагиттальная;
  - d) продольная.

### Пример практических заданий в варианте к зачёту с оценкой по дисциплине

1. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements tendus вперёд)
2. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements tendus jetes вперёд)
3. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements tendus в сторону)
4. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements tendus jetes в сторону)
5. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements tendus назад)
6. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements tendus jetes назад)
7. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Rond de jambe par terre (en dehors и en dedans))
8. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements fondus вперёд)
9. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements fondus в сторону)
10. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца (Battements fondus назад)

#### Для промежуточной аттестации:

##### ВАРИАНТ (пример)

1. Дать характеристику приёмам устойчивости тела в движениях с элементами равновесия в классическом танце.
2. Сколько измерений имеет человеческое тело:
  - а) четыре;
  - б) одно;
  - с) три;
  - д) два;
3. Анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца

Battements tendus вперёд			
	Суставы	Движения суставов	Участие мышц
Работающая нога 1-я фаза движения			
Работающая нога 2-я фаза движения			

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта с оценкой. Зачёт с оценкой проводится в виде устных ответов на вопросы (контрольный и тестовый) и письменного практического задания. Количество вопросов в варианте – 2, заданий – 1.

Оценка знаний обучающихся осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:

- оценки по итогам текущего и рубежных контролей уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – текущего контроля и контроля уровня освоения обучающимися компетенций) контролей (до 60 баллов);
- оценки итоговых знаний в ходе экзамена (до 40 баллов).

**Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам отчетности  
за семестр**

<b>№</b>	<b>Виды отчётности</b>	<b>Баллы</b>
<b>1 рубежный контроль</b>		
1	Проверка конспектов	до 10
2	Выполнение заданий самостоятельной работы	до 10
3	Выполнение заданий рубежных контролей (контроля уровня освоения обучающимися компетенций для заочной формы обучения)	до 30 для очной формы обучения (до 10 за 1 рубежный контроль), до 30 в целом – для заочной формы обучения.
<b>2 рубежный контроль</b>		
4	Систематичность и активность работы на практических занятиях	до 10
5	Проверка конспектов	до 5
6	Выполнение заданий самостоятельной работы	до 5
7	Выполнение заданий рубежных контролей (контроля уровня освоения обучающимися компетенций для заочной формы обучения)	до 30 для очной формы обучения (до 10 за 1 рубежный контроль), до 30 в целом – для заочной формы обучения.
8	Результаты промежуточной аттестации	20 - 40
9	<b>Итого</b>	<b>60-100</b>

Зачёт с оценкой проводится по 40 бальной шкале. Для положительной оценки минимальная сумма баллов – 20, максимальная – 40.

Для положительной оценки минимальная сумма баллов по итогам текущего и рубежного контролей – 40, максимальная – 60.

На основании окончательно набранных баллов – количества баллов, набранных в результате текущего и рубежных контролей (контроля уровня освоения обучающимися компетенций), и количества баллов, полученных обучающимся в результате промежуточной аттестации (зачёта с оценкой), выставляются следующие оценки: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

При этом действует следующая итоговая шкала:

- менее 60 баллов – оценка «неудовлетворительно»;
- от 60 до 73 баллов – оценка «удовлетворительно»;
- от 74 до 89 баллов – оценка «хорошо»;
- от 90 до 100 баллов – оценка «отлично».

#### **7.4. Критерии оценок знаний по дисциплине**

##### **100-90 балл - «Отлично»**

Обучающийся полностью усвоил программный материал, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

На высоком уровне знает и использует понятийный аппарат и терминологию. Глубоко знает и самостоятельно излагает содержание вопросов, четко и компетентно, аргументировано и последовательно формулирует ответ на теоретические вопросы, приводит примеры. Знает основную и дополнительную литературу по теме. Умеет самостоятельно делать общие выводы.

##### **89-74 балл - «Хорошо»**

Обучающийся полностью усвоил программный материал, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

На достаточном уровне знает и использует понятийный аппарат и терминологию. В ответах на вопросы присутствует некоторая логическая незавершенность, допускается неточность формулировок, отсутствует достаточное количество конкретных примеров. Показал знание предусмотренной программой литературы по теме. Умеет выделять главное, делать выводы и обобщения.

**73-60 балл - «Удовлетворительно»**

Обучающийся усвоил программный материал частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Знает понятийный аппарат и терминологию на недостаточном уровне. На несложные вопросы дает четкий ответ. В ответах на вопросы не всегда сохраняется логика и последовательность мысли, некоторые конкретные примеры не соответствуют содержанию вопроса. В общем знаком с рекомендованной литературой. Испытывает значительные затруднения в применении знаний к анализу пройденного материала.

**менее 60 баллов - «Неудовлетворительно»**

Обучающийся не усвоил основную часть программного материала, большая часть предусмотренных программой обучения учебных задания не выполнена. Не владеет знаниями и с трудом исполняет содержание практических заданий.

Обучающийся не владеет понятийным аппаратом и терминологией дисциплины, большинство приведенных примеров не соответствуют содержанию вопроса. В ответах на вопросы не сохраняется логика и последовательность мысли. Не знает основного содержания рекомендованной литературы. Не умеет анализировать и самостоятельно делать общие выводы.

**7.5. Задания для рубежных контролей, контрольные вопросы и контрольные практические задания для проведения промежуточной аттестации определены в Фонде оценочных средств по учебной дисциплине**

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учеб. пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 6-е изд., стер. – СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. – 240 с.: ил. (+вклейка, 32с.). – (Учебники для вузов. Специальная литература).
2. Бегун П.И. Биомеханика: учебник для вузов / П.И. Бегун, Ю.А. Шукейло. – СПб.: Политехника, 2016. – 466 с. – ISBN 978-5-7325-1102-4. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт] <http://www.iprbookshop.ru/59724.html>
3. Лукьянова Е.А., Дыхание в хореографии: учеб. пособие / Е. Лукьянова. – 2-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. – 184 с. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
- 4.. Тарасов, Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства: учебник / Н.И. Тарасов. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2018. — 496 с. — ISBN 978-5-8114-0591-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107980>

**Дополнительная литература**

5. Базарова Н.П. Классический танец / Н. Базарова. – СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 192с.: ил. (+ вклейка, 12 с.). – (Мир культуры, истории и философии).
6. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. Александрова. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2011. – 624 с.: ил. - (Мир культуры, истории и философии).
7. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования



(морфобиомеханический подход): монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт. 2012. – 384 с. – ISBN 978-5-9718-0577-9. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт] <http://www.iprbookshop.ru/9862.html>

8. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии : учебно-методическое пособие / И. Г. Есаулов. — 2-е изд. исп. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2016. — 160 с. : ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).

9. Ивлева Л.Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии: учеб.-метод. пособие/ Л.Д. Ивлева, А.В. Куклин; Челябинская государственная академия культуры и искусств. – Челябинск, 2006. – 78 с.

10. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии: учебное пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт. 2011. – 384 с. – ISBN 978-5-9718-0528-1. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт] <http://www.iprbookshop.ru/9869.html>

11. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца – М.-Л.: Искусство 1982, 262с.

12. Курысь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курысь. – М.: Советский спорт. 2013. – 368 с. – ISBN 978-5-9718-0629-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт] <http://www.iprbookshop.ru/40770.html>

#### **Периодические издания:**

1. Журнал «Балет».

#### **Интернет-ресурсы:**

2. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: Учеб.пособие для студентов хореографических отделений институтов культуры – Л., 1980, 99 с. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: (<http://elibrary.spbguki.ru/487248/details>).

3. Специальный сайт для студентов-хореографов <http://dance-composition.ru/>

4. Интернет-журнал Балет <http://www.russianballet.ru/>

5. Интернет-журнал Стихия танца <http://www.elementdance.ru/>

6. Поисковые системы [www.google.com](http://www.google.com), [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com), <http://search.msn.com>

#### **Электронные библиотечные системы:**

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>

2. Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRSmart" <http://www.iprbookshop.ru>

1. Электронно-библиотечная система IPRBooks: <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

После чтения вводной лекции по учебной дисциплине преподаватель обязан ознакомить обучающихся:

- с темами лекций и методикой их конспектирования;
- планами практических занятий и методикой их проведения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением;
- с вопросами, критериями сдачи зачёта с оценкой и методикой его проведения.

Перед проведением очередного практического занятия обучающийся обязан:

- отработать в конспекте все вопросы и практические задания к данному занятию в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные (с примерами) ответы и продуктивную практическую часть освоения программы;
- отработать (конспективно) по данной теме вопросы и исполнение практических заданий и упражнений, отнесенные к изучаемым самостоятельно.

Для выполнения поставленных задач обучающийся:

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников;
- прочитывает и анализирует отобранную литературу по каждому вопросу, а

затем составляет конспект или тезисы ответа.

**Условиями для успешной самостоятельной работы являются:**

1. Целеустремленность и сознательная активность:

а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,

б) выбор способа действий, средств,

в) волевые усилия,

г) анализ сделанного, постановка новых задач.

2. Систематичность и планомерность.

**Формы и методы изучения и конспектирования литературы**

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. **Ознакомительный,** в ходе которого обучающийся знакомится с каталогом библиотеки, делает выборку к теме, ищет литературу в библиотеке (учебники, учебные пособия, первоисточники и т.д.)

2. **Этап чтения литературы.**

К чтению есть определенные требования:

1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно.

2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.

3. **Этап ведение рабочих записей.**

а) необходимо вести конспект прочитанного материала, выполнять задания для самостоятельной работы, делать выписки к определенным темам;

б) основными формами записей прочитанного материала могут быть: план, тезисы, конспект.

**I.** Составление плана прочитанного. Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами и словами автора.

**II.** Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы. (Основные положения, утверждения от греческого «Teas» – утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части – разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами. Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, и т.п., уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

**III.** Составление конспекта прочитанного – это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. «коспектус» – обзор) – это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги. Некоторым, начинающим работать с книгой, кажется, что на конспектирование уходит много времени. Однако нужно понять, что творческие записи в виде конспекта экономят время, способствуют глубокому изучению материала. Требуемое для конспектирования время

будет неуклонно уменьшаться по мере приобретения навыков чтения и краткого изложения прочитанного.

Ценность конспекта повышается, когда в нем содержится не только краткий пересказ произведения, но и собственные мысли, когда конспект является плодом раздумий его составителя (желательно делать выход на современность).

#### **Методика записей:**

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).
2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:
  - фамилии и инициалов авторов,
  - названия книги или статьи (полного),
  - места и года издания, издательства;
  - номера журнала или выпуска, соответствующих страниц.
3. Рекомендуются оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.
4. Записи должны делаться только после окончания чтения данного источника.

**Интерактивные формы обучения.** Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний, например: «мозговой штурм», тренинги, решение ситуационных задач и т.п.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: интерактивной доски, раздаточных материалов, видеофильмов, слайдов, мультимедийной техники и т.п.

**Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:**

1. *Контекстное обучение* – мотивация обучающихся к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.
2. *Междисциплинарное обучение* – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.
3. *Опережающая самостоятельная работа* – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены также в методических рекомендациях по проведению практических занятий по дисциплине «Биомеханика хореографических упражнений» и в методических рекомендациях по выполнению самостоятельной работы по дисциплине.

**10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

При освоении дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, для проведения групповых занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования: для проведения лекционных занятий: специализированная учебная мебель, технические средства обучения, учебно-наглядные пособия.

Перечень основного оборудования для проведения практических групповых занятий: танцевальная аудитория со станками, зеркалами, специальным напольным покрытием; музыкальный инструмент или оборудование.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем**

**Список программного обеспечения**

1. Лицензионное программное обеспечение:

2. Microsoft Windows 10
3. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
4. Access 2013 Acdbc

*Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение*

5. Microsoft Security Essentials
6. 7-Zip
7. Notepad++
8. Adobe Acrobat Reader
9. WinDjView 6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
10. Scribus
11. Moodle.

**Современные профессиональные базы данных**

1. Культура. РФ. Портал культурного наследия <https://www.culture.ru>
2. Культура России. Информационный портал
3. eLIBRARY.ru (Архив журналов РАН) <https://elibrary.ru/titlerefgroup.asp?titlerefgroupid=3>

**Информационные справочные системы**

1. Система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
2. Бесплатная база данных ГОСТ <https://docplan.ru/>

**12. Материально-техническая база, рекомендуемая для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий практики устанавливается организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья и, при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.