

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

**Кафедра хореографии**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.0.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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.О.10 Физическая культура и спорт 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 ГБОУВО РК «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:

Доцент кафедры хореографии,  
Мастер спорта СССР по художественной гимнастике  
Заслуженный артист Украины  
Лауреат Международных и Всероссийских конкурсов

 Е.С. Транькова

Преподаватель кафедры хореографии  
Лауреат Международных и Всероссийских конкурсов


 Д.В. Власов

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

 Н.И. Кабачёк.

Рабочая программа согласована  
Работодатель:  
Директор Государственного автономного учреждения  
Республики Крым «Государственный академический  
Музыкальный театр Республики Крым



 А.А. Вишневый  
М.П.

Согласовано с учебно-методическим советом ГБОУВО РК «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»

### Цель дисциплины:

Основной целью изучения дисциплины является: развитие всесторонних и специальных для танцора физических возможностей тела и организма для достижения высокого качества танцевания, посредством общей физической и специальной физической подготовки.

### Задачи дисциплины:

*подготовить* бакалавра к педагогической и тренерской деятельности;

*сформировать* у обучающихся развитие всех физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации и гибкости;

*приобщить* к организационно – управленческой деятельности по проведению физкультурно – массовых и спортивных мероприятий;

*дать представление* о изучение основ правильного ориентирования в различии особенностей общей физической (ОФП) и специальной (СФП) подготовки, изучение практических навыков техники грамотного исполнения всех упражнений общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (далее – з. е.), 72 часа. Для очной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 36 часов (из них лекции - 8 часов, практические занятия - 28 часов), самостоятельная работа – 36 часов.

Для заочной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 4 часа (из них лекции - 2 часа, практические занятия - 2 часа), самостоятельная работа – 64 час, зачет – 4 часа.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающихся по направлению подготовки

Шифр и содержание компетенции	Знать	Уметь	Владеть
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья; -способы контроля и оценки физического развития; -правила и способы планирования	- использовать творчески средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;формирования здорового образа и стиля жизни	- владеть средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; -ценностями физической культуры личности

	индивидуальны х занятий различной направленности		для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности. -навыками самооценки работоспособности, устомления и применения средств физической культуры для коррекции; -навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
--	---	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УБ ОПОП	Учебный блок
Б1	Дисциплины (модули)
Б1.О.10	Физическая культура и спорт

**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 (очная форма обучения / заочная форма обучения)**

#### Для очной формы обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (Ауд) (всего)</b>		36	36							
в том числе										
Практические занятия (Пр)		28	28							
Лекции (Лек)		8	8							
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО) (всего)</b>		36	36							
<b>Промежуточная аттестация</b>										
Зачет (За)		+	+							
Экзамен (Экз)										
<b>Курсовая работа (Кур)</b>										
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з. е.	72	72							

#### Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (Ауд) (всего)</b>	4	4							



в том числе									
Практические занятия (Пр)		2	2						
Лекции (Лек)		2	2						
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО) (всего)</b>		64	64						
<b>Промежуточная аттестация</b>									
Зачет (За)		4	4						
Экзамен (Экз)									
<b>Курсовая работа (Кур)</b>									
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з. е.	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	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка танцора.</b>	Тема 1. Принципы построения тренировок. Тема 2. Упражнения общей физической подготовки (ОФП).
2	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка танцора.</b>	Тема 3. Упражнения специальной физической подготовки (СФП). Тема 4. Упражнения для развития гибкости суставов. Тема 5. Комплексные упражнения для танцоров. Тема 6. Дыхательные упражнения.

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

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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов				
		Очная/заочная форма				
		всего	в том числе			
			Лек	Пр	СРО	Контроль
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка танцора.</b>	<b>28/28</b>	<b>4/2</b>	<b>10/2</b>	<b>14/24</b>	
	Тема 1. Принципы построения тренировок.	8/4	2/0	2/0	4/4	
	Тема 2. Упражнения общей физической подготовки (ОФП).	20/24	2/2	8/2	10/20	
2	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>44/40</b>	<b>4/0</b>	<b>18/0</b>	<b>22/40</b>	

	<b>танцора.</b>					
	Тема 3. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).	18/16	2/0	8/0	8/16	
	Тема 4. Упражнения для развития гибкости суставов.	6/6		2/0	4/6	
	Тема 5. Комплексные упражнения для танцоров.	16/14	2/0	6/0	8/14	
	Тема 6. Дыхательные упражнения.	4/6		2/0	2/6	
3	<b>Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)</b>	0/4				0/4
4	Итого часов	<b>72/72</b>	<b>8/2</b>	<b>28/2</b>	<b>36/64</b>	

### 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>1 курс 1 семестр</b>			
1	<b>Тема 1. Принципы построения тренировок.</b>	Лек. – 2 ч. Пр.- 2 ч.	<b>Лекция 1.</b> Основы знаний анатомии. Разогрев мышц. Подготовка организма к работе и развитию гибкости. Основные принципы развития гибкости: постепенность, регулярность, комплексный подход - равномерное развитие всех групп мышц, задействованных в занятиях хореографией. <b>Практическое занятие 1.</b> Принцип перегрузки. Принцип обратимости. Принцип специфичности. Качество выполнения. Разминка и заминка.
2	<b>Тема 2. Упражнения общей физической подготовки (ОФП).</b>	Лек. – 2 ч. Пр.- 8 ч.	<b>Лекция 2.</b> Базовые принципы физической подготовки танцора. Основные методы развития быстроты, силы, выносливости, координации. <b>Практическое занятие 2,3,4,5.</b> Упражнения для повышения и поддержания общего уровня функциональных возможностей организма. Упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации.

4	<b>Тема 3. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).</b>	Лек. – 2 ч.  Пр.-8 ч.	<b>Лекция 3.</b> Задачи специальной физической подготовки. Базовые принципы СФП. Развитие и повышение функциональных возможностей организма, определяющих достижения в танцевании. <b>Практическое занятие 6,7,8,9.</b> Упражнения для развития специальной выносливости: прыжковой, способности четко, качественно, но долговременно выполнять танцевальные движения, особенно мелкой техники, движений со сменой уровней. Упражнения для развития специальной координации: вращения, элементы со сменой уровней, комбинации упражнений ориентирования в пространстве. Тренинги на быструю смену задач. Упражнения для развития специальной быстроты, прыгучести. Развитие способности сохранять равновесие - статическое и динамическое, связанное со способностью сохранять определенное положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.
5	<b>Тема 4. Упражнения для развития гибкости суставов.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практическое занятие 10.</b> Упражнения для развития гибкости плечевого пояса, тазобедренного сустава, развитие гибкости поясничного отдела позвоночника, грудного отдела позвоночника, развитие подвижности голеностопа, запястий.
6	<b>Тема 5. Комплексные упражнения для танцоров.</b>	Лек. – 2 ч.  Пр.-6 ч.	<b>Лекция 4.</b> Знания о специальных упражнениях, разработанных для танцоров, которые помогут повысить уровень исполнительского мастерства и снизить риск травм. <b>Практическое занятие 11,12,13.</b> Упражнения для выхода из привычных рамок усилий: упражнения с предметами, отягощениями, с гимнастическими резинками. Упражнения с мячом для развития баланса, чувства равновесия, необходимого в хореографии. Выполнение упражнений, сохраняя стабильное положение позвоночника и таза. Специальные упражнения: плие с опорой на стену, боковые наклоны с эластичной лентой, диагональная тяга, подъем ноги с

			сопротивлением, аттитюд на вращающемся диске, сгибание ног в тазобедренном суставе на большом мяче, плиометрические отжимания на батуте, баланс на одной ноге на батуте, параллельное дегаже с эластичной резинкой, прыжки со скакалкой и др.
8	<b>Тема 6. Дыхательные упражнения.</b>	Пр-2 ч.	<b>Практическое занятие 14.</b> Дыхание, внутренний ритм. Рациональное дыхание, энергия совместной вибрации в контакте с партнером (от простых упражнений к сложным). Упражнения: «Лодка», «Кузнечик», «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание». Упражнения: «Энергетическое брюшное дыхание», «Полное дыхание», «Внутренний комфорт», «Вхождение в покой», «Как побороть беспокойство»
9	<b>ИТОГО</b>	Практические занятия - 28 часов, лекции - 8 часов.	

### 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>1курс 1семестр</b>			
1	<b>Тема 2. Упражнения общей физической подготовки (ОФП).</b>	Лек. – 2 ч. Пр.- 2 ч.	<b>Лекция 1.</b> Базовые принципы физической подготовки танцора. Основные методы развития быстроты, силы, выносливости, координации. <b>Практическое занятие 1.</b> Упражнения для повышения и поддержания общего уровня функциональных возможностей организма. Упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации.
2	<b>ИТОГО</b>	Практические занятия - 2 часа, лекции - 2 часа.	

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

### 6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по



дисциплине (для обучающихся очной формы обучения)

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1	<b>Тема 1. Принципы построения тренировок.</b>	4	1.Начальный этап. 2.Основные принципы построения тренировок.	Проверка конспекта. Опрос на практическом занятии.
2	<b>Тема 2. Упражнения общей физической подготовки (ОФП).</b>	10	1.Важность упражнений для формирования мышечного корсета тела. 2. Понятия ловкости и быстроты. Их важность в спортивной и повседневной жизни	Проверка конспекта, практический показ.
3	<b>Тема 3. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).</b>	8	1. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. 2. Суставная гимнастика. Разработка суставов рук и ног. Круговые движения в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых суставах. 3. Упражнения на координацию 4. Упражнения на расслабление	Проверка конспекта, практический показ.
4	<b>Тема 4. Упражнения для развития гибкости суставов.</b>	4	1. Основы знаний анатомии. 2.Что такое сустав, связка. 3.Мышцы.Разогрев мышц. Подготовка организма к работе и развитию гибкости. Основные принципы развития гибкости: постепенность, регулярность, комплексный подход - равномерное развитие	Проверка письменного задания , практический показ.

			всех групп мышц, задействованных в занятиях хореографией. Виды различной гибкости.	
5	<b>Тема 5. Комплексные упражнения для танцоров.</b>	8	1. Комплекс основных хореографических упражнений у станка. 2. Упражнения для развития специальной координации: вращения, элементы со сменой уровней, комбинации упражнений ориентирования в пространстве. 3.Тренинги на быструю смену задач. 4.Упражнения для развития специальной быстроты, прыгучести.	Проверка письменного задания , практический показ.
6	<b>Тема 6. Дыхательные упражнения.</b>	2	1.Принципы правильного дыхания и влияние дыхания на расслабление мышц человека. 2.Правильная организация процесса дыхания для уменьшения напряжения мышц верхней части тела, улучшения снабжения организма кислородом и тренировки мышц. 3.Анатомические сведения о диафрагме, грудной клетке и легких.	Опрос на практическом занятии.
7	<b>ИТОГО</b>	36 часов.		

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

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Вопросы для самостоятельного изучения</b>	<b>Форма контроля выполнения самостоятельной работы</b>
1	<b>Тема 1. Принципы</b>	4	1.Начальный этап. 2.Основные принципы	Проверка конспекта.

	<b>построения тренировок.</b>		построения тренировок.	Опрос на практическом занятии.
2	<b>Тема 2. Упражнения общей физической подготовки (ОФП).</b>	20	1.Важность упражнений для формирования мышечного корсета тела. 2. Понятия ловкости и быстроты. Их важность в спортивной и повседневной жизни	Проверка конспекта, практический показ.
3	<b>Тема 3. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).</b>	16	1. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. 2. Суставная гимнастика. Разработка суставов рук и ног. Круговые движения в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых суставах. 3. Упражнения на координацию 4. Упражнения на расслабление	Проверка конспекта, практический показ.
4	<b>Тема 4. Упражнения для развития гибкости суставов.</b>	6	1. Основы знаний анатомии. 2.Что такое сустав, связка. 3.Мышцы.Разогрев мышц. Подготовка организма к работе и развитию гибкости. Основные принципы развития гибкости: постепенность, регулярность, комплексный подход - равномерное развитие всех групп мышц, задействованных в занятиях хореографией. Виды различной гибкости.	Проверка письменного задания , практический показ.
5	<b>Тема 5. Комплексные упражнения для танцоров.</b>	14	1. Комплекс основных хореографических упражнений у станка. 2. Упражнения для	Проверка письменного задания , практический

			развития специальной координации: вращения, элементы со сменой уровней, комбинации упражнений ориентирования в пространстве. 3.Тренинги на быструю смену задач. 4.Упражнения для развития специальной быстроты, прыгучести.	показ.
6	<b>Тема 6. Дыхательные упражнения.</b>	2	1.Принципы правильного дыхания и влияние дыхания на расслабление мышц человека. 2.Правильная организация процесса дыхания для уменьшения напряжения мышц верхней части тела, улучшения снабжения организма кислородом и тренировки мышц. 3.Анатомические сведения о диафрагме, грудной клетке и легких.	Опрос на практическом занятии.
7	<b>ИТОГО</b>	64 часа.		

**7. Фонд оценочных средств для проведения итоговой аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств  
Для очной формы обучения**

№ пп	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	1 рубежный контроль уровня освоения	Раздел 1. Общая физическая подготовка танцора.	1. Практический показ.	-	Проверка письменного задания	до 15 баллов

	обучающимися компетенций по темам 1-2		2. Оценивание текущей успеваемости.	1. Систематичность и активность работы на практических занятиях. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.	до 10 баллов  до 5 баллов
2	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 3-6	Раздел 2. Специальная физическая подготовка танцора.	1. Практический показ, проверка письменного задания .  2. Оценивание текущей успеваемости.	-  1. Систематичность и активность работы на практических занятиях. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.	Проверка письменного задания  до 15 баллов  до 10 баллов  до 5 баллов
3	Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		Контрольные вопросы и практическое задание для промежуточной аттестации (зачета с оценкой).	2 контрольный вопрос и 1 практическое задание.	20  до 40 (1 контрольный вопрос – до 10 баллов, 1 задание – до 20 баллов)
4	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-6				до 100 баллов

#### Для заочной формы обучения

№ пп	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	Контроль уровня освоения обучающимися компетенций по	Раздел 1. Общая физическая подготовка танцора. Раздел 2. Специальная физическая	1. Практический показ.	-	Проверка письменного задания	до 30 баллов

	темам 1-6	подготовка танцора	2. Оценивание текущей успеваемости.	1. Систематичность и активность работы на семинарских занятиях. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.	до 20 баллов  до 10 баллов
2	Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		Контрольные вопросы и практическое задание для промежуточной аттестации (зачета с оценкой).	2 контрольных вопроса и 1 практическое задание	20  до 40 (1 контрольный вопрос – до 10 баллов, 1 задание – до 20 баллов)
3	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-6				до 100

### **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. Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования обучающихся, проверки результатов самостоятельной работы.

Объектами текущего контроля знаний обучающегося являются:

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

### **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, практический показ.

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, практический показ.

#### **Форма промежуточной аттестации (зачету с оценкой):**

- зачет с оценкой, который оформляется по результатам выполнения предусмотренных рабочей программой контрольных мероприятий. Зачет с оценкой проводится в устной форме и в виде практического показа.

Рубежный контроль (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций) и промежуточная аттестация проводятся с использованием балльно-рейтинговой технологии. Критерии оценивания, перечень контрольных точек, требования к их выполнению и таблица оценивания результатов обучения в баллах



представлены в документе «Фонд оценочных средств» по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Этот фонд включает: практические показы для проведения рубежных контролей уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций), контрольные вопросы и практические задания для промежуточной аттестации, позволяющие оценить степень сформированности компетенций обучающихся.

## **7.2. Примеры оценочных средств рубежного контроля уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций) и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Для рубежного контроля уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций)**

- Проверка письменного задания по темам: 1-6
- Работа на практических занятиях по темам: 1-6
- Проверка заданий самостоятельной работы по темам: 1-6

### **Контрольные вопросы к зачету**

1. Виды и краткая характеристика физических качеств человека.
2. Назовите основные принципы разогрева мышц.
3. Назовите средства и методы развития гибкости.
4. Базовые принципы физической подготовки танцора.
5. Назовите средства и методы развития быстроты.
6. Назовите средства и методы развития силы.
7. Назовите средства и методы развития общей выносливости.
8. Назовите средства и методы развития ловкости и координации.
9. Назовите упражнения для развития всех основных физических качеств.
10. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка».
11. Назовите задачи и базовые принципы специальной физической подготовки.
12. Особенности СФП в хореографии.
13. Упражнения для развития специальной выносливости.
14. Упражнения для развития специальной координации.
15. Упражнения для развития специальной быстроты, прыгучести.
16. Назовите виды равновесия и их особенности.
17. Упражнения для развития гибкости суставов.
18. Методика выполнения комплексных упражнений для танцоров.
19. Назовите упражнения для выхода из привычных рамок усилий.
20. Назовите основные дыхательные упражнения.

### ***Практические задания для промежуточной аттестации и оценки уровня освоения обучающимися компетенций по темам 1-6 дисциплины «Физическая культура и спорт»***

1. Выполнить упражнения для разминки и заминки.
2. Выполнить упражнения для развития силы.
3. Выполнить упражнения для развития быстроты.
4. Выполнить упражнения для развития ловкости.
5. Выполнить упражнения для развития выносливости.

6. Выполнить упражнения для развития координации.
7. Выполнить упражнения для развития специальной выносливости.
8. Выполнить упражнения для развития специальной координации.
9. Выполнить упражнения для развития гибкости суставов.
10. Выполнить основные дыхательные упражнения.

**Для промежуточной аттестации:**

**БИЛЕТ (пример)**

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите средства и методы развития гибкости.
2. Базовые принципы физической подготовки танцора.

**Практическое задание :**

1. Выполнить упражнения для развития координации..

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и практического показа, в виде ответов на контрольные вопросы и практического показа. Количество вопросов в билете – 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 зачета (до 40 баллов).

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам отчетности

№	Виды отчётности	Баллы
1	Работа на практических занятиях	до 20
2	Выполнение 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 15 за 1 рубежный контроль), до 30 в целом – для заочной формы обучения.
4	Результаты промежуточной аттестации	20 - 40
5	<b>Итого</b>	<b>60-100</b>

Зачет 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 (зачета 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».

### **7.3 Критерии оценок знаний по дисциплине**

#### **«Отлично»**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, 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.

Обучающийся полностью усвоил программный материал. Глубоко знает и самостоятельно излагает содержание вопросов, а также знает основную и дополнительную литературу по теме. Ответ построен на уровне самостоятельного мышления, знания вопроса и всей темы. Материал излагается логически последовательно и полно, с элементами творческого мышления. Умеет самостоятельно делать общие выводы.

#### **«Хорошо»**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые 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.

Обучающийся проявил твердое знание программного материала и самостоятельность мышления. Показал знание предусмотренной программой литературы. Продемонстрировал умение применять свои знания к анализу современной действительности. Показал умение выделить главное, делать выводы и обобщения. Возможны пробелы в усвоении второстепенных вопросов.

#### **«Удовлетворительно»**

Теоретическое содержание курса освоено 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.

Обучающийся усвоил лишь основную часть программного материала, в общем знаком с рекомендованной литературой. Ответ обучающегося строится на уровне репродуктивного мышления с нарушением логики изложения материала. Испытывает значительные затруднения в применении знаний к анализу современной действительности. Обучающийся не умеет ответить на дополнительные вопросы, связанные с материалом ответа.

#### **«Неудовлетворительно»**

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

Обучающийся не усвоил большую часть программного материала. Не знает основного содержания рекомендованной литературы. Допускает существенные ошибки в освещении поставленных вопросов. Не может увязывать материал с современностью. Обучающийся не усвоил программный материал. Не знаком с обязательной литературой.

### **7.5. Контрольные вопросы и контрольные практические задания для проведения промежуточной аттестации определены в Фонде оценочных средств по учебной дисциплине «Композиция дуэтно-сценического танца»**

## **8. Перечень основной и дополнительной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **Основная литература:**

1. Бадян, В. Е. Основы композиции: учебное пособие для вузов / В. Е. Бадян, В. И. Денисенко. — М.: Академический Проект, Трикста, 2017. — 225 с. — ISBN 978-5-8291-2506-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/60032>.
2. Есаулов И. Устойчивость и координация в хореографии: учеб.- метод. Пособие / И. Есаулов. - 2-е изд., испр. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. – 160 с.: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература)

#### Дополнительная литература

3. 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).
4. Зарипов Р. Драматургия и композиция танца: учебно – справ. Пособие / Р. Зарипов, Е. Валяева. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 768 с.: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
5. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии: учеб.пособие / Е. Лукьянова. - 2-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. – 184 с. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
6. Смирнова А. Мастера русской хореографии: словарь / А. Смирнова. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 208 с.: ил. - (Мир культуры, истории и философии).
7. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. - 2-е изд., испр. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2011.- 544 с.: ил. - (Мир культуры, истории и философии)

#### Интернет- ресурсы:

№ п/п	Базы данных, информационно-справочные и поисковые ресурсы	Ссылка
1	Официальный интернет-сайт Министерства культуры РФ	<a href="http://mkrf.ru/">http://mkrf.ru/</a>
2	Официальный интернет-сайт Министерства культуры Республики Крым	<a href="http://mkult.rk.gov.ru/">http://mkult.rk.gov.ru/</a>
3	Специальный сайт для студентов-хореографов	<a href="http://dance-composition.ru/">http://dance-composition.ru/</a>
4	Компьютерная справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
5	Университетская информационная система (УИС)	<a href="http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp">http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp</a>
6	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>
7	Российская Национальная библиотека	<a href="http://www.nlr.ru">www.nlr.ru</a>
8	Электронная база данных Государственной научной педагогической библиотеки им. К.Д. Ушинского РАО	<a href="http://www.gnpbu.ru">www.gnpbu.ru</a>
9	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edy.ru">http://window.edy.ru</a>
10	Каталог интернет сайтов	<a href="http://www.allru.net/">http://www.allru.net/</a>
11	<u>Lib.Ru</u> : Культура и культурология	<a href="http://www.lib.ru/CULTURE">http://www.lib.ru/CULTURE</a>
12	Index of /bibliotek_Buks/Culture/	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture">www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture</a>

13	Интернет-журнал Балет	<a href="http://www.russianballet.ru/">http://www.russianballet.ru/</a>
14	Интернет-журнал DOZADO	<a href="http://dozado.ru/">http://dozado.ru/</a>
15	Интернет-журнал Стихия танца	<a href="http://www.elementdance.ru/">http://www.elementdance.ru/</a>
16	Поисковые системы	www.google.com www.yahoo.com <a href="http://search.msn.com">http://search.msn.com</a>

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

После проведения первого практического занятия по учебной дисциплине «Композиция современного бального танца» преподаватель обязан ознакомить обучающихся :

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

Перед проведением очередного модульного контроля обучающийся обязан:

- отработать в конспекте все теоретические вопросы пройденного материала в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные (с примерами) ответы;
- закрепить и отработать материал, пройденный на практических занятиях.
- отработать (практически) задания педагога по пройденному материалу, отнесенные к разделу изучаемых обучающимся самостоятельно.

Для выполнения поставленных задач обучающийся:

- осуществляет подбор необходимой учебной, специализированной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или как методические рекомендации к изучению темы);
- прочитывает отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.
- отчитывается об изучении вопросов на консультациях, при выполнении работ для проверки текущих и остаточных знаний.

Содержание методических рекомендаций может включать:

- советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины;
- описание последовательности действий обучающегося или «сценарий изучения дисциплины»;
- пожелания по изучению отдельных тем курса;
- перечень тем и вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с рекомендациями по использованию учебно-методических материалов с указанием вида контроля;
- рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине;
- рекомендации по работе с литературой и ресурсами сети «Интернет»;
- советы по подготовке к зачету с оценкой;
- разъяснения и рекомендации по выполнению и оформлению текущего контроля знаний, заданий к практическим занятиям и т.д.

– **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 работ.**

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

**1. Ознакомительный,** в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем планов, 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, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).

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

**3. Этап ведение рабочих записей. Анализ.**

а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.

б) основными формами записи прочитанного 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, 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. (Нужно тоже 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:



- фамилия и инициалы авторов,
  - название книги или статьи (полное),
  - место и год издания, издательство и т. д.
  - номера журнала или выпуска,
  - краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.
3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.
  4. Записи должны делаться только после окончания чтения данной книги.

#### **Рекомендуемые образовательные технологии.**

В преподавании дисциплины «Методика работы с хореографическим коллективом» используются следующие образовательные технологии:

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

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

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения практических занятий (танцевальная аудитория со станками, зеркалами, специальным напольным покрытием; музыкальный инструмент или оборудование для сопровождения занятия).

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

Список программного обеспечения

##### **Лицензионное программное обеспечение:**

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

##### **Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение**

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. 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 базы, рекомендуемая для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места и предоставляются образовательные ресурсы с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.