



ФГОС ВО
(версия 3++)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

ЧЕЛЯБИНСК
ЧГИК
2026

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра театрального искусства

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Программа специалитета

«Режиссер драмы»

по специальности

52.05.02 Режиссура театра

Квалификация: Режиссер театра

**Челябинск
ЧГИК
2026**

УДК 796.01(073)

ББК 75.01я73

Ш78

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по специальности 52.05.02 Режиссура театра

Автор-составитель: Шолохов Е. В., доцент кафедры театрального искусства

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета театра, кино и телевидения рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 7 от 13.04.2026

Экспертиза проведена 15.05.2026, акт 2026/РТ

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена 25.05.2026.на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 25.05.2026.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2026/27	
2027/28	
2028/29	
2029/30	

Ш78

специалитета «Режиссер театра» по специальности 52.05.02 Режиссура театра, квалификация : Режиссер театра / авт.-сост. Шолохов Е. В.; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2026. – 33 с. – (ФГОС ВО версия 3++). – Текст : непосредственный.

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; 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; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный институт культуры, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	6
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	7
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
3. 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	8
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
4.1. Структура преподавания дисциплины	8
4.1.1. Матрица компетенций	9
4.2. Содержание дисциплины.....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
5.1. Общие положения.....	14
5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	15
5.2.1. Содержание самостоятельной работы.....	15
5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....	16
5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы.....	16
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	16
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	16
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	20
6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования	20
6.2.2. Описание шкал оценивания.....	21
6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете	21
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....	21
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	23
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету	23
6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине	24
6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы	24
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.....	24
6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....	24
6.3.4.2. Задания для практических занятий.....	24
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий	28
6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)	28
6.3.4.5. Тестовые задания.....	28

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций	28
7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины	29
7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы	29
7.2. Информационные ресурсы	30
7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы .	30
7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	30
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	31
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для.....	32
осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
Лист изменений в рабочую программу дисциплины.....	33

Аннотация

1	Индекс и название дисциплины по учебному плану	Б1.О.22.02 Физическая культура и спорт
2	Цель дисциплины	формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
3	Задачи дисциплины заключаются в:	<ul style="list-style-type: none"> – понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; – изучение научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; – формирование мотивационноценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; – освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; – обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии; – приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; – постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности; – устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; – развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам; – приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.
4	Планируемые результаты освоения	УК-7
5	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в зачетных единицах – 4 в академических часах – 144
6	Разработчики	Шолохов Е. В., доцент кафедры театрального искусства

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,
СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Таблица 1

Планируемые результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения (индикаторы достижения компетенций)			
	Код индикатора	Элементы компетенций	по компетенции в целом	по дисциплине
1	2	3	4	5
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знать	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры
	УК-7.2.	Уметь	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.3.	Владеть	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Пластическое воспитание»

Освоение дисциплины будет необходимо при подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. 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

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет, 4 зачетные единицы, 144 часа.

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов
	Очная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
– Контактная работа (всего)	28,2
в том числе:	
практические занятия	28
иная контактная работа (ИКР) <i>в рамках промежуточной аттестации</i>	0,2
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	115,8
– Промежуточная аттестация обучающегося – зачет	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1. Структура преподавания дисциплины

Таблица 3

Очно-заочная форма форма обучения

Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой
		Контактная работа	с/р	
		практ.		
1	2	3	4	5
Раздел 1. Функциональный тренинг				
Тема 1. Функциональный тренинг	10	2	8	
Тема 2. Развитие силовых возможностей	10	2	8	
Тема 3. Развитие координации движений	10	2	8	
Тема 4. Развитие гибкости	10	2	8	
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	10	2	8	
Тема 6. Развитие общей выносливости	10	2	8	
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	12	2	10	

<i>Итого в 1 сем.</i>	72	14	58	
Раздел 2. Оздоровительный фитнес				
Тема 8. Построение тренировочных программ	12	2	10	
Тема 9. Тренировка для мышц ног	12	2	10	
Тема 10. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния	12	2	10	
Тема 11. Развитие силовых возможностей	13,8	4	9,8	
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	11	2	9	
Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	11	2	9	
<i>Зачет 2 семестр</i>	0,2			Зачет: ИКР-0,2 ч.
<i>Итого в 2 сем.</i>	72	14	57,8	0,2
Всего по дисциплине	144	28	115,8	0,2

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

Наименование разделов, тем	УК-7
1	2
Раздел 1. Функциональный тренинг	
Тема 1. Функциональный тренинг	+
Тема 2. Развитие силовых возможностей	+
Тема 3. Развитие координации движений	+
Тема 4. Развитие гибкости	+
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	+
Тема 6. Развитие общей выносливости	+
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	+
Раздел 2. Оздоровительный фитнес	
Тема 8. Построение тренировочных программ	+
Тема 9. Тренировка для мышц ног	+
Тема 10. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния	+
Тема 11. Развитие силовых возможностей	+
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	+
Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	+

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Функциональный тренинг

Тема 1. Функциональный тренинг

Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом. Экзерсис у станка. Demi-plie в I, II, III, V и IV позициях. Grands plie в I, II, V и IV позициях. Battements tendus: с I позиции в сторону; с demi-plie; с V позиции в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки во II позицию, с I и V позиций; с demi-plie во II позиции без перехода с опорной ноги с I и V позиций; passe par terre. Battements tendus jetes: с I и V; с demi-plie; piques в сторону, вперед, назад. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie. Plie-soutenus вперед, в сторону, назад. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед, назад и обхватное.

Экзерсис на середине зала. Положение epaulement croisee et efface. Позы – croisee, effacee, ecartee вперед и назад; I, II и III arabesques. Battements tendus: с I и V позиций во всех направлениях. Battements tendus jetes: с I и V позиций во всех направлениях; с demi-plie; piques. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Plie-soutenus. Battements fondus. Battements soutenus. Petits battements sur le cou-de-pied. Battements doubles frappes носком в пол. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents на 45° и на 90°.

Тема 2. Развитие силовых возможностей

Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различных движений.

Экзерсис у станка. Battements releves lents на 45° и на 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад. Battements developpes: вперед, в сторону, назад; passes со всех направлений. Grands battements jetes с I и V позиций вперед.

Экзерсис на середине зала. Battements developpers. Grands battements jetes с I и V. Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plie.

Тема 3. Развитие координации движений

Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением в сторону. Pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement. Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте в V позиции.

Temps lie par terre вперед и назад.

Полуповорот (demi-detourne) в V позиции с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie; полный поворот (detourne).

Развитие устойчивости, освоение движений en tournant, заносок, дальнейшее развитие координации, работа над выразительностью.

Тема 4. Развитие гибкости

Основные средства и методы развития гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Дозировка выполнения активных динамических упражнений методом повторного растягивания – суставы позвоночника: 90–80, плечевой: 60–50, локтевой: 30–25, лучезапястный: 30–25, тазобедренный: 70–60, коленный: 25–20, голеностопный: 25–20.

Перегибы корпуса назад и в сторону (стоя лицом к станку). 1-е и 3-е port de bras (на середине зала). Растяжки у станка, на середине зала.

4-е и 5-е port de bras и port de bras с наклоном корпуса в сторону. Temps lie par terre с перегибом корпуса. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.

Тема 5. Профилактика нарушений осанки

Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Постановка корпуса, головы, положений ног, рук в классическом танце. Изучение позиций ног – I, II, III, IV, IV; позиций рук – подготовительное положение, 1, 3, 2 (проучивается у станка и на середине зала).

Тема 6. Развитие общей выносливости

Основные методы развития общей выносливости: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного и интервального упражнения.

Allegro как метод развития выносливости. Temps saute по I, II, и V позициям. Changement de pieds. Pas echange во II позицию. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, к концу года вперед и назад en face. Pas glissade в сторону. Pas balance. Sissonne fermee в сторону. Sissonne simple (к концу года). Petit pas chasse en face вперед. Pas jete с открыванием ноги в сторону. Трамплинные прыжки по I и II позициям. Сценический pas de basque. Экзерсис на пальцах. Releves по I, II и V позициям. Pas echange во II позицию с I и V позиций. Pas assemble soutenu en face (с открыванием ноги в сторону). Pas de bourree с переменной ног en face. Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением в сторону et en tournant. Pasouru вперед и назад. Pas glissade в сторону.

Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации

Видоизменение условий решения двигательных задач (стадии и этапы формирования двигательного навыка в соответствии с теорией М. А. Бернштейна). Основные параметры регламента выполнения двигательных действий. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управление динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов с дифференциацией мышечных ощущений. Чередование интенсивности упражнений, развивая чувство времени, темпа, ритма, амплитуды и скорости движений.

Средства и методы мышечной релаксации.

1. Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца а) низкая ступень (6 упражнений); б) высшая ступень (7 упражнений):

а) методика мотивированного воздействия на самого себя при помощи формул самовнушения с целью физического оздоровления с помощью регуляции своих

вегетативных процессов (ЧСС, частоты и глубины дыхания, температуры тела и др.)
Упражнения: «Тяжесть», «Тепло», «Сердце», «Дыхание», «Тепло в области солнечного сплетения», «Прохлада в области лба»;

б) упражнения высшей ступени, цель – овладение психическими процессами, затрагивающими глубины подсознательного мышления, создание необходимого эмоционального фона.

2. Психомышечная тренировка А. В. Алексеева: тренировка способности к удерживанию внимания на нужных мысленных образах в процессе овладения расслаблением, согреванием и обездвиживанием групп скелетных мышц.

Раздел 2. Оздоровительный фитнес

Тема 8. Построение тренировочных программ

Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования тренажа.

Экзерсис у станка. Изучение позиций ног – I, II, III, IV, IV; позиций рук – подготовительное положение, 1, 3, 2 (проводится у станка и на середине зала). Demi-plie в I, II, III, V и IV позициях. Grands plie в I, II, V и IV позициях. Battements tendus: с I позиции в сторону; с demi-plie; с V позиции в сторону, вперед, назад. Battements tendus jetes: с I и V; с demi-plie; piques в сторону, вперед, назад. 1-е и 3-е port de bras. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie. Plie-soutenus вперед, в сторону, назад. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед, назад и обхватное. Battements fondus. Battements soutenus изучается носком в пол, со второго полугодия – на 45°. Battements retires sur le cou-de-pied и на 90°. Battements frappes изучается носком в пол, со второго полугодия – на 30°. Petits battements sur le cou-de-pied. Battements doubles frappes изучается носком в пол, со второго полугодия на 30°. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents на 45° и на 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад. Battements developpes: вперед, в сторону, назад; passes со всех направлений. Grands battements jetes с I и V позиций вперед. Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног. Перегибы корпуса назад и в сторону (стоя лицом к станку). Pas de bouree suivi без продвижения, с переменной ног (стоя лицом к станку). Полуоборот (demi-detourne) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie, и полный поворот (detourne). Экзерсис на середине зала. Положение epaulement croisee et efface. Позы – croisee, effacee, ecartee вперед и назад; I, II и III arabesques. Demi-plies в I, II позициях en face; в III, V, IV позициях en face et epaulement. Grands plies в I, II позициях en face; в V позиции en face et epaulement. 1-е, 2-е, 3-е port de bras. Battements tendus: с I и V позиций во всех направлениях; с demi-plie; с опусканием пятки во II позицию с I и V позиций; с demi-plie во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом; passe par terre. Battements tendus jetes: с I и V позиций во всех направлениях; с demi-plie; piques. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Plie-soutenus. Battements fondus носком в пол во всех направлениях, со второго полугодия на 45°. Battements soutenus носком в пол, со второго полугодия на 45°. Petits battements sur le cou-de-pied. Battements doubles frappes носком в пол, со второго полугодия на 30°. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents на 45° и на 90°. Battemerns developpes. Grands battements jetes с I и V. Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-

plie. Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением в сторону. Pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement. Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте в V позиции. Temps lie par terre вперед и назад. Полуповорот (demi-detourne) в V позиции с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie; полный поворот (detourne) – факультативно. Allegro. Temps saute по I, II, и V позициям. Changement de pieds. Pas echappe во II позицию. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, к концу года вперед и назад en face. Pas glissade в сторону. Pas balance. Sissonne fermee в сторону. Sissonne simple (к концу года). Petit pas chasse en face вперед. Pas jete с открыванием ноги в сторону. Трамплинные прыжки по I и II позициям. Сценический pas de basque. Экзерсис на пальцах. Releves по I, II и V позициям. Pas echappe во II позицию с I и V позиций. Pas assemble soutenu en face (с открыванием ноги в сторону). Pas de bourree с переменной ног en face. Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением в сторону et en tournant. Pasouri вперед и назад. Pas glissade в сторону.

Тема 9. Тренировка для мышц ног

На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе. Мышцы бедер – самые крупные, и следовательно, самые сильные мышцы тела человека.

Квадрицепс расположен на передней поверхности бедра и отвечает за разгибание ноги. Выполнение упражнений для развития мышц бедра.

Battements fondus. Battements soutenus. Battements retires sur le cou-de-pied и на 90°. Battements frappes. Petits battements sur le cou-de-pied. Battements doubles frappes. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

Тема 10. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния

Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий, развивая чувство движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния. 1) релаксационная гимнастика по В. С. Чугунову: основные и дополнительные позы; 2) упражнения для снятия мимических мышечных зажимов для профилактики эмоциональных срывов.

Тема 11. Развитие силовых возможностей

Battements releves lents et battements developpes во всех направлениях en face и в позах с подъемом на полупальцы и на demi-plie; с demi-plie и переходом с ноги на ногу. Demi-rond de jambe на 90° en dehors et en dedans на demi-plie; grand rond de jambe на demi-plie – факультативно. Grands battements jetes passe par terre с окончанием на носок вперед и назад.

Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса

Силовой тренаж, выполнение специализированных упражнений.

Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса.

Комплексная тренировка прямой мышцы и косых мышц брюшного пресса. Тренировка мышц нижней части спины для различного уровня физической подготовки. Упражне-

ния для развития мышц брюшного пресса. Разминка на полу с включением комплекса тренировочных движений. Экзерсис у станка. Battements releves lents на 45° и на 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад. Battements developpes: вперед, в сторону, назад; passes со всех направлений. Grands battements jetes с I и V позиций вперед.

Экзерсис на середине зала. Battements developers. Grands battements jetes с I и V.

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

5.1. Общие положения

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях.

Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

– без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

– формирование приверженности к будущей профессии;

– систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, владений;

– формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);

– развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);

– формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;

– развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организации зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индивидуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

знать:

– систему форм и методов обучения в вузе;

– основы научной организации труда;

– методики самостоятельной работы;

- критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;
- уметь:*
 - проводить поиск в различных поисковых системах;
 - использовать различные виды изданий;
 - применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;
- владеть:*
 - навыками планирования самостоятельной работы;
 - навыками соотнесения планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;
 - навыками проектирования и моделирования разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 5

5.2.1. Содержание самостоятельной работы

Наименование разделов, тем	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1	2	4
Раздел 1. Функциональный тренинг		
Тема 1. Функциональный тренинг	Работа с литературой конспекты в тетради: определение понятий (осанка, координация, выворотность ног – их необходимость в классическом танце). Составление экзерсиса	Проверка конспекта первоисточников. Показ на уроке составленных комбинаций, комплексов тренинга
Тема 3. Развитие координации движений на основе классического танца		
Раздел 2. Оздоровительный фитнес		
Тема 8. Построение тренировочных программ	Анализ нормативных документов. Работа над словарем – раздел «Понятийный аппарат». Составление комплекса упражнений для снижения веса по различным возрастным группам (на выбор). Фиксация материала в рабочих тетрадях.	Проверка конспекта первоисточников. Показ на уроке составленных комбинаций, комплексов тренинга
Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса		

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1. Тема «Конспект первоисточника»

Цель работы: познакомиться с теоретическим описанием упражнений, выучить технику выполнения упражнений

Задание и методика выполнения: Используя источники, указанные в разделе 7 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» в процессе изучения которой, студент готовит конспект первоисточника по функциональному тренингу (классическому танцу) с указанием автора.

Самостоятельная работа № 2. Тема «Составление комбинации, комплексов тренинга»

Цель работы: освоить теоретическое описание комбинаций, комплексов

Задание и методика выполнения: Используя источники, указанные в разделе 7 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» в процессе изучения которой, студент готовит конспект записью студент готовит конспект первоисточника по функциональному тренингу (классическому танцу) и показывает на занятиях

5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы

См. Раздел 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 6

Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. Функциональный тренинг			
Тема 1. Функциональный тренинг	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 1. «Функциональный тренинг» Самостоятельная работа
		УК-7.2	
		УК-7.3	

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
			№1
Тема 2. Развитие силовых возможностей	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 2. «Развитие силовых возможностей, экзерсис на середине»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 3. Развитие координации движений	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 3. «Развитие координации движений» Самостоятельная работа №1, №2
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 4. Развитие гибкости	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 4. «Развитие гибкости»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 5. «Профилактика нарушений осанки»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 6. Развитие общей выносливости	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 6. «Развитие общей выносливости с использованием средств классического танца»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 7. «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Раздел 2. Оздоровительный фитнес			
Тема 8. Построение тренировочных программ	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 8. «Построение тренировочных программ» Самостоятельная работа №1, №2
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 9. Тренировка для мышц ног	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 9. «Тренировка мышц ног»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 10. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 10. «Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния»
		УК-7.2	
		УК-7.3	

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
Тема 11. Развитие силовых возможностей	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 11. «Развитие силовых возможностей»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 12. «Комплексы упражнений для снижения веса»
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	УК-7.	УК-7.1	Практическая работа № 13. «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» Самостоятельная работа №1, №2
		УК-7.2	
		УК-7.3	

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. . Функциональный тренинг			
Тема 1. Функциональный тренинг	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 1-16 – Практико-ориентированное задание: 1-13
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 2. Развитие силовых возможностей	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 12, 16 – Практико-ориентированное задание: 11,12
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 3. Развитие координации движений	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 10 – Практико-ориентированное задание: 4,6,7, 9,10
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 4. Развитие гибкости	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 6 – Практико-ориентированное задание: 3, 4, 7
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 5. Профилактика	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету:

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
нарушений осанки		УК-7.2	1 –Практико-ориентированное задание: 1
		УК-7.3	
Тема 6. Развитие общей выносливости	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 15 –Практико-ориентированное задание: 8, 10, 12,
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях классического танца. Противопоказания к применению упражнения	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 14 –Практико-ориентированное задание: 1,2
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Раздел 2. Оздоровительный фитнес			
Тема 8. Построение тренировочных программ	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 13 –Практико-ориентированное задание: 1-13
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 9. Тренировка для мышц ног	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 15 –Практико-ориентированное задание: 4,5, 11
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 10. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 13 –Практико-ориентированное задание: 4
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 11. Развитие силовых возможностей	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 16 –Практико-ориентированное задание: 1,2,13
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 15, 16 –Практико-ориентированное задание: 1-13
		УК-7.2	
		УК-7.3	
Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	УК-7.	УК-7.1	– Вопросы к зачету: 16 –Практико-ориентированное задание: 2, 12
		УК-7.2	
		УК-7.3	

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

Показатели и критерии оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения ОПОП	Показатели сформированности компетенций	Критерии оценивания
1	2	3
УК-7	<ul style="list-style-type: none"> – понимает роль физической культуры в социальной деятельности; значение средств и методов физической культуры для достижения профессиональных целей – применяет физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности; различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности. – способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности. 	Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

Таблица 9

Этапы формирования компетенций

Наименование этапа	Характеристика этапа	Формы контроля
1	2	3
Начальный (входной) этап формирования компетенций	Диагностика входных знаний в рамках компетенций.	Входное тестирование, самоанализ, опрос
Текущий этап формирования компетенций	Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций.	Практические занятия,
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или	Зачет: выполнение практико-ориентированных заданий

	дисциплины в целом.	(сдача контрольных нормативов)
--	---------------------	--------------------------------

6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
Зачтено	<p>Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой.</p> <p>Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу.</p> <p>Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.</p>
Зачтено	<p>Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине.</p> <p>Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов.</p> <p>Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>
Зачтено	<p>Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине.</p> <p>Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов.</p> <p>Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.</p>
Не зачтено	<p>Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине.</p> <p>Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.</p> <p>Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.</p>

Таблица 11

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания устное выступление

Дескрипторы	Образцовый, примерный; достойный подражания	Законченный, полный ответ (хорошо)	Изложенный, раскрытый ответ (удовлетворительно)	Минимальный ответ (неудовлетворительно)	Оценка
-------------	---------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------

	ответ (отлично)				
Раскрытие проблемы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	
Представление	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Используются все необходимые профессиональные термины.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано большинство необходимых профессиональных терминов.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Профессиональная терминология использована мало.	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	
Оформление	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	
Ответы на вопросы	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Только ответы на элементарные вопросы.	Нет ответов на вопросы.	
Итог					

выполнение практического задания (в рамках самостоятельной работы)

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последова-

	тельно и аргументировано излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Экзамен и (или) зачет может быть проведен в форме творческого показа на изучаемую тему семестра.

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

№ п/п	Примерные формулировки вопросов	Код компетенции
1	2	3
1.	Значение упражнений осанки для формирования устойчивости	УК-7
2.	Чем обусловлена необходимость развития выворотности ног	УК-7
3.	Значение гибкости в суставах для занятий	УК-7
4.	Цель упражнений для развития прыжка	УК-7
5.	Особенности упражнений для коррекции осанки	УК-7
6.	Роль упражнений на растяжение для развития шага	УК-7
7.	Особенности упражнений для Х-образного и О-образного строения ног	УК-7
8.	Упражнения для исправления плоскостопия (продольного и поперечного)	УК-7
9.	Физические данные для обучения танцу на пальцах	УК-7
10.	Понятия устойчивость, апломб, координация	УК-7
11.	Значение плие, как основы всех прыжков классического танца	УК-7
12.	Allegro – основные виды прыжков	УК-7
13.	Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.	УК-7
14.	Профилактика травматизма на занятиях тренажером. Противопоказанные к применению упражнения.	УК-7
15.	Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента.	УК-7
16.	Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса, мышц спины	УК-7

Таблица 13

Материалы, необходимые для оценки умений и владений (примерные практико-ориентированные задания)

№ п/п	Темы примерных практикоориентированных заданий	Код компетенций
1	Выполните экзерсис у палки, раскройте его содержание	УК-7
2	Выполните экзерсис на середине, объясните его последовательность	УК-7
3	Выполните комплекс движений для развития гибкости	УК-7
4	Покажите формы port de bras № 1, 2, 3, 5, 6, 4. Назовите особенности каждой формы, значение для развития координации	УК-7
5	Объясните значение demi-plié в исполнительской технике	УК-7
6	Исполните Pas de bourree. Перечислите виды	УК-7
7	Исполните Temps lie в развитие координации	УК-7
8	Продемонстрируйте понятие en dehors и en dedans	УК-7
9	Покажите приемы вращения с 5 и 2 позиции en dehors и en dedans	УК-7
10	Покажите приемы вращения с 4 позиции en dehors и en dedans	УК-7
11	Исполните прыжки на выносливость. Перечислите виды	УК-7
12	Исполните Tour lent в больших позах en dehors и en dedans	УК-7
13	Покажите тренаж пальцевой техники, раскройте его содержание	УК-7

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине

Написание рефератов (эссе, творческих заданий) не предусмотрено.

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.2. Задания для практических занятий

Практическая работа № 1. Тема «Функциональный тренинг»
Экзерсис у станка

Цель работы – определить целесообразность последовательности упражнений экзерсиса у станка; добиться этнических характеристик в исполнении основных элементов в соответствии с программными требованиями.

Основные задачи практических занятий на 1 курсе: знакомство с предметом «Физическая культура и спорт»; освоение терминологии; постановка ног, рук, головы и корпуса при изучении движений у станка; освоение методики изучения основных движений в простейшей форме у станка; освоение методики изучения движений на развитие координации и музыкальности.

Задание и методика выполнения: отработать экзерсис у станка на основе методической раскладки упражнений и добиться выразительности в этнической рельефности; разучить основные и развить технику и культуру танца. Используется метод практического показа, словесный метод, наглядно-иллюстративный, метод проблемной за-

дачи.

Практическая работа № 2.

Тема «Развитие силовых возможностей. Экзерсис на середине

Цель работы – изучить принципы развития учебного и танцевального материала на середине зала в соответствии с программными требованиями.

Основные задачи практических занятий: дальнейшее изучение движений на середине зала; изучение более сложных учебно-танцевальных движений различного характера, музыкальности, координации; воспитание в экзерсисе на середине зала, амплитудности и законченности движения, развитие выносливости при выполнении движений в быстром темпе, совершенствование техники вращений.

Задание и методика выполнения: танцевальный экзерсис на середине зала в соответствии с программными требованиями. Проведение различных занятий для мужского и женского класса. В классе девушек вырабатываются наиболее характерные черты, присущие их танцу: пластичность, женственность, красота движений различного характера; воспитывается выразительность движений корпуса, рук, головы. В классе юношей вырабатываются характерные черты, присущие их танцу: широта движений, мужественность, энергичность, выносливость.

Практическая работа № 3. Тема «Развитие координации движений»

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2. Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых классического танца под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 4. Тема «Развитие гибкости»

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в не-

сколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа № 5. Тема «Профилактика нарушений осанки»

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса по программе классического танца

2. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека.

Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 6.

Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств классического танца»

Цель работы – развитие кардио-респираторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического танца у станка с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений классического танца на середине в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала разучиваются программные движения ног, затем движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 7. Тема «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»

Цель работы – умение активно двигаться и релаксировать.

Задание и методика выполнения:

1. Разбор двигательных умений и навыков.

2. Изучение средства и методы мышечной релаксации.

Раздел 2. Оздоровительный фитнес

Практическая работа № 8. Тема «Построение тренировочных программ»

Цель работы – укрепление ног, брюшного пресса, спины. Освоение техники упражнений на различные мышечные группы.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для начинающих.

Практическая работа № 9. Тема «Тренировка для мышц ног»

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с *demi-plie, grands plie*.
2. Выполнение комплекса упражнений *battements (tendus, jetes, fondus, soutenus, frappes, developpes)*
3. Выполнение комплекса упражнений *rond*.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 10. Тема «Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния»

Цель занятия – освоить упражнения релаксационной гимнастики, воздействующие на мышечный тонус, для снятия напряжения после сильных эмоциональных переживаний.

Задание и методика выполнения:

- 1) выполнить упражнения релаксационной гимнастики для регуляции психоэмоционального состояния: упражнения для мышц лица «Маска удивления», «Маска гнева», «Маска поцелуя», «Маска смеха», «Маска недовольства»;
- 2) выполнить комплекс релаксационной гимнастики по В. С. Чугунову (комплекс специальных упражнений на расслабление с использованием опыта индийских йогов: 11 основных и 3 дополнительных позы + поза Шавасана – «мертвая поза»).

Практическая работа № 11. Тема «Развитие силовых возможностей»

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей
2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей
3. выполнение комплекса упражнений силовой классического танца

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг). При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 12. Тема «Комплексы упражнений для снижения веса»

Цель работы – регулировка массы тела.

Задание и методика выполнения:

Упражнения для снижения веса.

1. Лежа, подъем туловища до утомления.
2. Лежа, подъемы ног до максимума.
3. Сидя, сгибание ног в тренажере.
4. Лежа на животе, сгибание ног.
5. Лежа, отведение рук за голову.
7. Стоя, наклоны туловища.
8. Разводка, лежа
9. Прыжки по 1, 2, 3, 5, 6 позициям.
10. Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.

Режим тренировок в период снижения веса имеет свои особенности. Для активного истощения энергозапасов следует повысить интенсивность тренировок за счет сокращения времени на отдых и увеличения количества повторений в подходе.

Практическая работа № 13. Тема «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса»

Цель работы – формирование тела, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения.

1. Подъем туловища из положения лежа на спине.
2. Подъемы прямых ног из положения лежа на спине.
3. Повороты туловища в положении сидя.
4. Боковые скручивания с выпрямлением ног.
5. Поза планки с попеременным сгибанием коленей.
6. Перекат с подъемом рук.
7. Велосипед.
8. Опускание коленей в стороны.
9. Уголок.
10. Склепка.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

6.3.4.5. Тестовые задания

Тестовые задания в учебном процессе не используются.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с локальными актами вуза.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

– перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

– описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен: своевременно и качественно выполнять практические работы;

– своевременно выполнять самостоятельные задания;

– пройти промежуточное тестирование (выполнить нормативы);

4. Во время промежуточной аттестации используются:

– база практических заданий, выносимых на зачет;

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

5. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕЧАТНЫХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы¹

1. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).

2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челябин. гос. ин-т культуры, И. А. Власова.— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с.: ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-

¹ Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/651923> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. Пауэрлифтинг: Учебно-методическое пособие / Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич, Челяб. гос. академия культуры и искусств, Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. — Челябинск : ЧГАКИ, 2014. — 108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9. — Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284004> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 4. Ерёмкина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В. Ерёмкина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/675738> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013. – 183 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284008> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 6. Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств / В. И. Кравчук. Челяб. гос. академия культуры и искусств. Челябинск, 2014 – 300 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/299088> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 7. Кравчук, В. И. Физическая культура: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов культуры / В. И. Кравчук: Челяб. гос. институт культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2025. – 223 с Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/199888> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 8. Смолин, Ю. В., Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2016. – 55 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/631985> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Информационные ресурсы

7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Базы данных:

ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

ЭБС «Руконт» — Режим доступа: <http://rucont.ru>

Информационные справочные системы:

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

<http://www.intuit.ru/> – Национальный открытый университет

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами лекций, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения семинарских (практических, индивидуальных) занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Основой для подготовки обучающегося к семинарским занятиям являются лекции и издания, рекомендуемые преподавателем (см. п. 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы).

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и владений навыками. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Теория и практика физической культуры» (задания для самостоятельной работы см. в Разделе 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине).

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения материала данной дисциплины.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Таблица 14

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
Аттестация в рамках текущего контроля	Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.	Текущий (аттестация)

Зачет	Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.	Промежуточный
Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки владения навыками и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (кардиолиния, силовые тренажеры, свободные веса, степ-платформы, бодибары, мячи, коврики, зеркальные панели, тематические стенды) и техническими средствами обучения (звукотехническое оборудование).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2026/27	Протокол № дд.мм.гггг		
2027/28	Протокол № дд.мм.гггг		
2028/29	Протокол № дд.мм.гггг		
2029/30	Протокол № дд.мм.гггг		

Учебное издание

Автор-составитель
Евгений Васильевич Шолохов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Программа специалитета
«Режиссер драмы»
по специальности
52.05.02 Режиссура театра
Квалификация: Режиссер театра
Печатается в авторской редакции

Подписано к печати
Формат 60x84/16
Заказ

Объем 1,9 п. л.
Тираж 100 экз.

Челябинский государственный институт культуры
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф