



**ФГОС ВО**  
**(версия 3++)**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

**ЧЕЛЯБИНСК**  
**ЧГИК**  
**2019**

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

**Кафедра «Искусство балетмейстера»**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **Рабочая программа дисциплины**

по направлению подготовки 52.03.01. Хореографическое искусство

Уровень высшего образования: бакалавриат

Программа подготовки: академический бакалавриат

Профиль «Искусство балетмейстера»

Квалификация: бакалавр

**Челябинск  
ЧГИК  
2019**

УДК 796.01  
ББК 75.01

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по направлению подготовки 52.03.01. Хореографическое искусство.

Автор-составитель: Т.Г. Крысанков, доцент кафедры «Искусство балетмейстера»

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета *хореографического* факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 08 от 27.05.2019.

Экспертиза проведена 17.05.2019, акт № 2019 / НХК (ХФ).

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 27.05.2019.

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

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2020/21	протокол № 8 от 18.05.2020
2021/22	протокол № 8 от 31.05.2021
2022/23	протокол № 8 от 30.06.2022
2023/24	протокол № 8 от 29.05.2023
2024/25	

Ф 50            Физическая культура и спорт : рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Искусство балетмейстера» по направлению подготовки 52.03.01. Хореографическое искусство, квалификация : бакалавр / авт.-сост. Т.Г. Крысанков ; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2019. – X 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, 2019

## 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.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
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.....	17
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	17
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	22
6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования .....	22
6.2.2. Описание шкал оценивания.....	23
6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете и (или) экзамене.....	23
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....	24
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	24
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету и (или) экзамену.....	24
6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.....	25
6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы .....	25
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.....	25
6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....	25
6.3.4.2. Задания для практических занятий.....	26
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий .....	29
6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока) .....	29
6.3.4.5. Тестовые задания.....	29
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29

7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины .....	30
7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы .....	30
7.2. Информационные ресурсы .....	31
7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы .	31
7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	31
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	32
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	33
Лист изменений в рабочую программу дисциплины	<b>Ошибка!</b>
	<b>Закладка</b>
	<b>не</b>
	<b>определена.</b>

## Аннотация

1	Индекс и название дисциплины по учебному плану	Б1.О.07
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"> <li>- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- изучение научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;</li> <li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности;</li> <li>- овладеть методикой контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время занятий хореографией и репетиций</li> <li>- развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;</li> <li>- приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.</li> </ul>
4	Планируемые результаты освоения	УК-7
5	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в зачетных единицах – 2 в академических часах – 72
6	Разработчики	<i>Т.Г. Крысанков, доцент кафедры «Искусство балетмейстера»</i>

**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	Знать	Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности для осуществления занятий танцевальными дисциплинами
	УК-7	Уметь	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для осуществления занятий танцевальными дисциплинами
	УК-7	Владеть	Владеть способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть способами поддержания должного уровня физической подготовленности для осуществления занятий танцевальными дисциплинами

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Тренаж классического танца», «Одоровительный фитнес», «Спортивные игры».

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин: «Тренаж классического танца», «Одоровительный фитнес», «Спортивные игры», прохождении практик: *практика по получению первичных профессиональных умений и навыков*, 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 0 зачетных единиц, 72 часа

**Таблица 2**

Вид учебной работы	Всего часов
	Очная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
– Контактная работа (всего)	64.2
в том числе:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	64
мелкогрупповые занятия	-
индивидуальные занятия	-
консультация <i>в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)</i>	-
иная контактная работа (ИКР) <i>в рамках промежуточной аттестации</i>	0.2
консультации (конс.) контроль самостоятельной работы (КСР)	5 % от лекционных час.
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	7.8
– Промежуточная аттестация обучающегося – зачет / экзамен / защита курсовой работы: контроль	-

**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**

**Очная 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	
		лек.	сем.	практ.	инд.		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Функциональный тренинг							
Тема 1. Развитие сило-	4			4			

вых возможностей							
Тема 2. Развитие координации движений	<b>4</b>			<b>4</b>			
Тема 3. Развитие гибкости	<b>6</b>			<b>6</b>			
Тема 4. Профилактика нарушений осанки	<b>4</b>			<b>4</b>			
Тема 5. Развитие общей выносливости	<b>4</b>			<b>4</b>			
Тема 6. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	<b>6</b>			<b>4</b>		<b>2</b>	
Тема 7. Построение тренировочных программ	<b>8</b>			<b>6</b>		<b>2</b>	
<i>Итого в I сем.</i>	<b>36</b>			<b>32</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Оздоровительный фитнес</b>							
Тема 1. Тренировка для мышц ног				<b>6</b>			
Тема 2. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма.				<b>6</b>			
Тема 3. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния				<b>8</b>			
Тема 4. Комплексы упражнений для снижения веса				<b>6</b>		<b>3.8</b>	
Тема 5. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса				<b>6</b>		<b>4</b>	
Зачет II семестр							Зачет ИКР – 0,2 час.
<i>Итого в II сем.</i>	<b>36</b>			<b>32</b>		<b>3.8</b>	<b>0.2</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>			<b>64</b>		<b>7.8</b>	<b>0.2</b>

Таблица 4

**4.1.1. Матрица компетенций**

<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>УК-7</b>
-----------------------------------	-------------

1	2
<b>Раздел 1. Функциональный тренинг</b>	
Тема 1. Развитие силовых возможностей	+
Тема 2. Развитие координации движений	+
Тема 3. Развитие гибкости	+
Тема 4. Профилактика нарушений осанки	+
Тема 5. Развитие общей выносливости	+
Тема 6. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	+
Тема 7. Построение тренировочных программ	+
<b>Раздел 2. Оздоровительный фитнес</b>	
Тема 1. Тренировка для мышц ног	+
Тема 2. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния	+
Тема 3. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния	+
Тема 4. Комплексы упражнений для снижения веса	+
Тема 5. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	+
Зачет II семестр	+

## 4.2. Содержание дисциплины

### Раздел 1. Функциональный тренинг

#### Тема 1. 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 developers*. *Grands battements jetes* с I и V. *Releves* на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с *demi-plier*.

#### Тема 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 lie saute* по I, II, и V позициям. *Changement de pieds*. *Pas echarpe* 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. *Relevés* по I, II и V позициям. *Pas echarpe* 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*. *Pas couru* вперед и назад. *Pas glissade* в сторону.

### **Тема 6. 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.

### **Тема 7. Построение тренировочных программ**

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 1. Тренировка для мышц ног**

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 bourree 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. Полуоборот (*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 2. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма. Релаксационная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния**

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 3. Релаксационная гимнастика для регуляции психо-эмоционального 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 4. Комплексы упражнений для снижения веса**

*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 5. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса**

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 croisée et efface. Позы – croisée, 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°.

## **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 индивидуума 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 – приступить 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, темы	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
<b>Раздел 1. Функциональный тренинг</b>		
Тема 6. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	Самостоятельная работа № 1 Практическая работа № 1	Опрос, проверка самостоятельной работы
Тема 7. Построение тренировочных программ	Самостоятельная работа № 2 Практическая работа № 2	Опрос, проверка самостоятельной работы
<b>Раздел 2. Оздоровительный фитнес</b>		
Тема 4. Комплексы упражнений для снижения	Самостоятельная работа № 1 Практическая работа № 3	Опрос, проверка самостоятельной

веса		работы
Тема 5. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	Самостоятельная работа № 2 Практическая работа № 4	Опрос, проверка самостоятельной работы

### **5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы**

#### **Самостоятельная работа № 1 Тема «Конспект первоисточника»**

Цель работы: подготовка конспекта первоисточника по функциональному тренингу (классическому танцу).

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: практический показ подготовленного функционального тренинга (классический танец)

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.

[www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru) – Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

Интернет-ресурс «Интернет-тренажеры. Подготовка к процедурам контроля качества» имеет два режима: «обучение» и «самоконтроль».

Режим обучения позволяет:

1. Работать в базе заданий без ограничения по времени.
2. Осуществлять проверку правильности выполнения задания. Она происходит сразу после ответа.
3. В случае выбора неправильного ответа выводится подсказка (правильное решение).

Режим самоконтроля позволяет:

1. Просмотреть структуру теста в соответствии с разделами и темами дисциплины.
2. Увидеть результат тестирования в процентах и с указанием

усвоенных/неусвоенных тем.

Для преподавателей и обучающихся данный ресурс доступен 2 раза в год (как правило, это периоды: сентябрь – декабрь / март – июнь). Объявление об открытии доступа к ресурсу и «ключ пользователя» публикуются в локальной сети Интранет.

<http://fgosvo.ru/> – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

<https://rsv.ru> – Россия – страна возможностей.

## 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	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Функциональный тренинг</b>			
Тема 1. Развитие силовых возможностей	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 1. Тема «Развитие силовых возможностей»
Тема 2. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 2. Тема «Развитие координации движений»
Тема 3. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 3. Тема «Развитие гибкости»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 4. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 4. Тема «Профилактика нарушений осанки»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 5. Развитие общей выносливости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 5. Тема «Развитие общей выносливости»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 6. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 6. Тема «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»  Самостоятельная работа № 1. Тема «Конспект первоисточника».
		УК-7	
		УК-7	
Тема 7. Построение тренировочных программ	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа №7. Тема «Тренировка для мышц ног»  Самостоятельная работа № 2. Тема «Составление комбинации, комплексов тренинга».
		УК-7	
		УК-7	
<b>Раздел 2. Оздоровительный фитнес</b>			
Тема 1. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа №7. Тема «Тренировка для мышц ног»
		УК-7	
		УК-7	

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 2. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 8. Тема «Овладение мастерством выполнения упражнений для быстрого восстановления организма»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 3. Релаксационная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 9. Тема «Релаксационная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 4. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 10. Тема «Комплексы упражнений для снижения веса»  Самостоятельная работа № 1. Тема «Конспект первоисточника».
		УК-7	
		УК-7	
Тема 5. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 11. Тема «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса»  Самостоятельная работа № 2. Тема «Составление комбинации, комплексов тренинга».
		УК-7	
		УК-7	

Таблица 7

**Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации**

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Функциональный тренинг</b>			
Тема 1. Развитие силовых возмож-	УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7	Вопросы к зачету: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. № практико-ориентированных

<b>Наименование разделов, темы</b>	<b>Планируемые результаты освоения ОПОП</b>	<b>Коды индикаторов достижения компетенций</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
ностей	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7	заданий: 1.
Тема 2. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Вопросы к зачету: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. № практико-ориентированных заданий: 1, 2.
Тема 3. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Вопросы к зачету: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. № практико-ориентированных заданий: 2, 3.
Тема 4. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Вопросы к зачету: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. № практико-ориентированных заданий: 3, 4.
Тема 5. Развитие общей выносливости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Вопросы к зачету: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. № практико-ориентированных заданий: 2, 3, 4, 5.
Тема 6. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	УК-7 УК-7	Вопросы к зачету: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. № практико-ориентированных заданий: 5, 6.

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	альной и профессиональной деятельности	УК-7	
Тема 7. Построение тренировочных программ	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачету: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. № практико-ориентированных заданий: 7.
		УК-7	
		УК-7	
<b>Раздел 2. Оздоровительный фитнес</b>			
Тема 1. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачету: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16. № практико-ориентированных заданий: 8, 9.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 2. Овладение мастерством выполнения упражнений и быстрого восстановления организма.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачету: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16. № практико-ориентированных заданий: 10.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 3. Релаксационная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачету: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16. № практико-ориентированных заданий: 11.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 4. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	УК-7	Вопросы к зачету: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16. № практико-ориентированных заданий: 12.
		УК-7	

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	альной и профессиональной деятельности	УК-7	
Тема 5. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачету: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16. № практико-ориентированных заданий: 13.
		УК-7	
		УК-7	

## 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"> <li>– понимает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для осуществления занятий танцевальными дисциплинами ;</li> <li>– применяет способы поддержания должного уровня физической подготовленности для осуществления занятий танцевальными дисциплинами;</li> <li>– способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.</li> </ul>	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, устный опрос и др.

Текущий этап формирования компетенций	Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций.	Практические занятия, самостоятельная работа; самостоятельное решение контрольных заданий и т. д.
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.	<b>Зачет:</b> – ответы на теоретические вопросы; – выполнение практико-ориентированных заданий.

### 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
<b>Отлично / Зачтено</b>	<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>
<b>Хорошо / Зачтено</b>	<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>
<b>Удовлетворительно / Зачтено</b>	<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 усвоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.</p>
<b>Неудовлетворительно / Не зачтено</b>	<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

*Практическое (практико-ориентированное) задание*

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
<b>Отлично</b>	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
<b>Хорошо</b>	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
<b>Удовлетворительно</b>	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.
<b>Неудовлетворительно</b>	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**

## 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.	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 тренажем. 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)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы примерных практикоориентированных заданий</b>	<b>Код компетенций</b>
<b>1</b>	Экзерсис у палки. Перечень содержания	УК-7
<b>2</b>	Экзерсис на середине, его последовательность	УК-7
<b>3</b>	Комплекс движений для развития гибкости	УК-7
<b>4</b>	Формы port de bras № 1, 2, 3, 5, 6, 4. Особенности каждой формы, значение для развития координации	УК-7
<b>5</b>	Значение demi-plié в исполнительской технике	УК-7
<b>6</b>	Pas de bourree. Перечень видов	УК-7
<b>7</b>	Temps lie в развитие координации	УК-7
<b>8</b>	Понятие en dehors и en dedans	УК-7
<b>9</b>	Приемы вращения с 5 и 2 позиции en dehors и en dedans	УК-7
<b>10</b>	Приемы вращения с 4 позиции en dehors и en dedans	УК-7
<b>11</b>	Прыжки основа выносливости. Перечень видов	УК-7
<b>12</b>	Tour lent в больших позах en dehors и en dedans	УК-7
<b>13</b>	Тренаж пальцевой техники. Перечень содержания	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 «Развитие силовых возможностей»**

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

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 № 2. 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 № 3. 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 несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

#### **Практическая работа № 4. 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 № 5. Тема «Развитие общей выносливости»**

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 № 6.**

##### **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.

#### **Практическая работа №7. 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 № 8. Тема «Овладение мастерством выполнения упражнений для быстрого восстановления организма»**

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 психо-эмоционального 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 № 9. Тема «Релаксационная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния»**

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 № 10. 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 № 11. 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 включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных, установление соответствия (последовательности).

### **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 «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 25.09.2017), «О порядке прове-

дения промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 24.09.2018).

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.

4. Во время промежуточной аттестации используются:

– бланки билетов (установленного образца);

– список теоретических вопросов и база практических заданий, выносимых на зачет;

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

1. 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 ресурсы<sup>1</sup>**

1. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —

---

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

- URL: <https://e.lanbook.com/book/191130> (дата обращения: 11.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 11.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555> (дата обращения: 11.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  4. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2013. — 424 с. — (Бакалавриат).
  5. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> (дата обращения: 11.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 7.2. Информационные ресурсы

### 7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### Базы данных:

Библиотека диссертаций и рефератов России .– Режим доступа:

<http://www.dslib.net>

Единое окно доступа к информационным ресурсам.– Режим доступа:

<http://window.edu.ru>

Единый портал интернет-тестирования в сфере образования. – Режим доступа:

[www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)

Научная электронная библиотека E-library .– Режим доступа:

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная библиотека – Режим доступа:[http://xn--90ax2c.xn--](http://xn--90ax2c.xn--p1ai/)

[p1ai/](http://xn--90ax2c.xn--p1ai/)

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

Образовательный ресурс по Adobe Photoshop.– Режим доступа:

<http://photoshoplessons.ru/>

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

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

Электронная библиотека диссертаций РГБ – Режим доступа:  
<http://www.dslib.net>;

Polpred.com. Обзор СМИ. Россия и зарубежье – Режим доступа:

<http://polpred.com/news>

#### Информационные справочные системы:

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

### 7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В ходе практических занятий 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 самостоятельным 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: «Балет», «Вестник Академии Русского балета», «Вестник Московской государственной академии хореографии» (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	Форма отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачет служит 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)
Разноуровневые задачи и задания	Оценочное средство для отработки умений и владения навыками. Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Текущий (в рамках практического занятия или сам. работы)
Творческое задание	Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия)
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Текущий (в рамках входной диагностики, контроля по любому из видов занятий), промежуточный

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (учебная мебель, музыкальные инструменты, зеркальные панели) и техническими средствами обучения (компьютерная техника, звукотехническое оборудо-

дование, проводной интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду института.

– лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office 2007, Google Chrome, Internet Explorer

## Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

<b>Учебный год</b>	<b>Реквизиты протокола Ученого совета</b>	<b>Номер раздела, подраздела</b>	<b>Содержание изменений и дополнений</b>
2020/21	Протокол № 8 от 18.05.2020		Внесены изменения.
2021/22	Протокол № 8 от 31.05.2021		Внесены изменения.
2022/23	Протокол № 8 от 30.06.2022		Внесены изменения.
2023/24	Протокол № 8 от 29.05.2023		Внесены изменения.
2024/25	Протокол № дд.мм.гггг		

Учебное издание

Автор-составитель  
Тимофей Георгиевич **Крысанков**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **Рабочая программа дисциплины**

по направлению подготовки 52.03.01. Хореографическое искусство

Уровень высшего образования: бакалавриат

Программа подготовки: академический бакалавриат

Профиль «Искусство балетмейстера»

Квалификация: бакалавр

Печатается в авторской редакции

*Подписано к печати*  
*Формат 60x84/16*  
*Заказ*

*Объем п. л.*  
*Тираж 100 экз.*

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

---

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф