



ФГОС ВО
(версия 3++)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Рабочая программа дисциплины

ЧЕЛЯБИНСК
ЧГИК
2023

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

Кафедра педагогики хореографии

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Рабочая программа дисциплины
программа бакалавриата
«Руководство хореографическим коллективом, танцевально-спортивным
клубом. Преподавание хореографических дисциплин»
по направлению подготовки
51.03.02 Народная художественная культура
квалификация: бакалавр**

**Челябинск
ЧГИК
2023**

УДК 796 (073)
ББК 75 я 73
О50

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по направлению подготовки Руководство хореографическим коллективом, танцевально-спортивным клубом. Преподавание хореографических дисциплин 51.03.02 Народная художественная культура.

Автор-составитель: С. В. Тараторин, доцент кафедры искусства балетмейстера

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета хореографического факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 4 от 18.04.2023

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023/НХК РХК

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 8 от 29.05.2023

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

| Учебный год | № протокола, дата утверждения |
|-------------|-------------------------------|
| 2024/25 | №11 от 27.05.2024 |
| 2025/26 | |
| 2026/27 | |
| 2027/28 | |

О 50 Общая физическая подготовка : рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Руководство хореографическим коллективом, танцевально-спортивным клубом. Преподавание хореографических дисциплин» по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, квалификация: бакалавр автор-составитель С. В. Тараторин; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2023. – Х 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, 2023

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 | 11 |
| 4.2. Содержание дисциплины..... | 11 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 16 |
| 5.1. Общие положения..... | 16 |
| 5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы..... | 17 |
| 5.2.1. Содержание самостоятельной работы..... | 17 |
| 5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы..... | 18 |
| 5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы..... | 18 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 19 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе | 19 |
| 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 25 |
| 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования | 25 |
| 6.2.2. Описание шкал оценивания..... | 26 |
| 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете и (или) экзамене..... | 26 |
| 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания..... | 26 |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 30 |
| 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету и (или) экзамену..... | 30 |
| 6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине..... | 30 |
| 6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы | 30 |
| 6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций..... | 30 |
| 6.3.4.1. Планы семинарских занятий..... | 30 |
| 6.3.4.2. Задания для практических занятий..... | 30 |
| 6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий | 34 |
| 6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока) | 34 |
| 6.3.4.5. Тестовые задания..... | 34 |

| | |
|---|----|
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 34 |
| 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины | 35 |
| 7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы | 35 |
| 7.2. Информационные ресурсы | 36 |
| 7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 36 |
| 7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет..... | 37 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 37 |
| 9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 38 |
| Лист изменений в рабочую программу дисциплины..... | 39 |

Аннотация

| | | |
|---|--|--|
| 1 | Индекс и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.03.03 Общая физическая подготовка |
| 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 |
| 4 | Планируемые результаты освоения | УК-7 |
| 5 | Общая трудоемкость дисциплины составляет | в академических часах –328 |
| 6 | Разработчики | С.В.Тараторин, доцент кафедры искусства балетмейстера |

**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 общей физической подготовки и тренажа классического танца |
| | УК-7.2 | Уметь | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | воспроизводить комплексы общей физической подготовки и экзерсисов классического танца, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности педагога хореографических дисциплин, руководителя хореографическим коллективом, танцевально-спортивным клубом |
| | 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 по классическому танцу |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных от-

ношений учебного плана.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Оздоровительный фитнес», «Тренаж классического танца». Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Модерн-джаз танец», «Эстрадный танец».

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 328 часа.

Таблица 2

| Вид учебной работы | Всего часов | |
|--|------------------------|---|
| | Очная форма | Заочная форма |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 328 | |
| – Контактная работа (всего) | 216 | |
| в том числе: | | |
| лекции | | |
| семинары | | |
| практические занятия | 216 | |
| мелкогрупповые занятия | | |
| индивидуальные занятия | | |
| консультация в рамках промежуточной аттестации (КонсПА) | | |
| иная контактная работа (ИКР) в рамках промежуточной аттестации | | |
| консультации (конс.) контроль самостоятельной работы (КСР) | 5 % от лекционных час. | 15 % от лекционных час. если иное не отражено в учебном |
| – Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 112 | |
| – 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

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. |
|----------------------------|---------------------------------|--|-----|---|
| | | Контактная работа | с/р | |
| | | | | |

| | | лек. | сем. | практ. | инд. | | с контактной работой |
|--|-----------|------|------|-----------|------|-----------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | | | | | |
| Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося. | 28 | | | 18 | | 10 | |
| Тема 2. Упражнения об- щего воздействия с уча- стием наибольшего числа мышечных групп. | 27 | | | 18 | | 9 | |
| Тема 3. Специализиро- ванные упражнения для развития координации движений. | 27 | | | 18 | | 9 | |
| Зачет 1 семестр | | | | | | | |
| <i>Итого в 1 сем.</i> | 82 | | | 54 | | 28 | |
| Раздел 2. Оздоровительный тренинг | | | | | | | |
| Тема 4. Спортивно- прикладная гимнастика. | 28 | | | 18 | | 10 | |
| Тема 5. Профессиональ- ная спортивная гимнасти- ка. | 27 | | | 18 | | 9 | |
| Тема 6. Комплекс уп- ражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки. | 27 | | | 18 | | 9 | |
| <i>Итого в 2 сем.</i> | 82 | | | 54 | | 28 | |
| Раздел 3. Функ- циональный тренинг | | | | | | | |
| Тема 7. Специальные уп- ражнения для развития устойчивости. | 28 | | | 18 | | 10 | |
| Тема 8. Специализиро- ванные упражнения для развития силовых воз- можностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равнов- есия. | 27 | | | 18 | | 9 | |
| Тема 9. Специализиро- ванные упражнения на развитие силовых воз- можностей, выполнение комплекса упражнений на | 27 | | | 18 | | 9 | |

| | | | | | | | |
|---|------------|--|--|------------|--|------------|--|
| развитие высоты прыжка (баллона). | | | | | | | |
| <i>Итого в 3 сем.</i> | 82 | | | 54 | | 28 | |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | | | | | | | |
| Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. | 28 | | | 18 | | 10 | |
| Тема 11. Тренировка для мышц спины. | 27 | | | 18 | | 9 | |
| Тема 12. Тренировка для мышц ног. | 28 | | | 18 | | 9 | |
| Зачет 4 семестр | | | | | | | |
| <i>Итого в 4 сем.</i> | 82 | | | 54 | | 28 | |
| Всего по дисциплине | 328 | | | 216 | | 112 | |

Заочная 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. / конс, КСР | практ. / конс, КСР | инд. / конс, КСР | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1. Название | | | | | | | |
| Тема 1. <i>Название</i> | | | | | | | |
| Тема 2. | | | | | | | |
| Тема 3. | | | | | | | |
| Консультации Контроль самостоятельной работы | | | | | | | |
| Экзамен / Зачет X семестр | | | | | | | Экзамен контроль – X ч. ИКР – 0,3 / 2 час. Зачет контроль – X ч. ИКР – 0,2 / 2 час. |
| <i>Итого в X сем.</i> | | | | | | | |
| Раздел 2. Название | | | | | | | |
| Тема . <i>Название</i> | | | | | | | |
| Тема . | | | | | | | |
| Тема . | | | | | | | |
| Консультации ПА Контроль самостоятельной работы | | | | | | | |
| Экзамен / Зачет / и защита курсовой работы X | | | | | | | Экзамен контроль – X ч. |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| семестр | | | | | | | конс. ПА – 2 час. ИКР – 0,3 / 2 час. Зачет контроль – Х ч. ИКР – 0,2 / 2 час. |
| <i>Итого в X сем.</i> | | | | | | | |
| Всего по дисциплине | | | | | | | |

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

| Наименование разделов, тем | УК-7 |
|--|------|
| 1 | 2 |
| Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | |
| Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося. | + |
| Тема 2. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. | + |
| Тема 3. Специализированные упражнения для развития координации движений. | + |
| Зачет 1 семестр | |
| Раздел 2. Оздоровительный тренинг | |
| Тема 4. Спортивно-прикладная гимнастика. | + |
| Тема 5. Профессиональная спортивная гимнастика. | + |
| Тема 6. Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки. | + |
| Раздел 3. Функциональный тренинг | |
| Тема 7. Специальные упражнения для развития устойчивости. | + |
| Тема 8. Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. | + |
| Тема 9. Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие высоты прыжка (баллона). | + |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | |
| Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. | + |
| Тема 11. Тренировка для мышц спины. | + |
| Тема 12. Тренировка для мышц ног. | + |
| Зачет 4 семестр | |

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося. 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). Grands plie и demi-plie в I, II, III, V и IV позициях. Battements tendus: с I и V позиции в сторону; с demi-plie в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки во II позицию, переход 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. Preparation к Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans, тоже на demi-plie. Plie-soutenus вперед, в сторону, назад. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед, назад, с обхватом. Battements fondus, soutenus носком в пол и на 45°. Battements retires sur le cou-de-pied и на 90°. Battements frappes, petits battements sur le cou-de-pied, doubles frappes носком в пол и 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. Pas de bourree suivi без продвижения, с переменной ног (стоя лицом к станку). Полуповорот (demi-detourne) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, и полный поворот (detourne).

Тема 2. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Экзерсис на середине зала. Grands plies в I, II, V позициях en face et epaulement. I, II, III -е port de bras. Battements tendus, jetes: с I и V позиций во всех направлениях; 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; 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, soutenus носком в пол во всех направлениях на 45°. Petits battements sur le cou-de-pied. Battements doubles frappes носком в пол, на 30°. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents на 45°, 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. Temps lie par terre вперед и назад. Полуповорот (demi-detourne) в V позиции с переменной ног на полупальцах.

Тема 3. Специализированные упражнения для развития координации движений. Allegro. Temps saute по I, II, и V позициям. Changement de pieds. Pas echappe во II позицию. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, назад en face. Pas glissade в сторону. Pas balance. Sissonne fermee в сторону. Sissonne simple. Petit pas chasse en face вперед. Pas jete. Трамплинные прыжки по I и II позициям. Сценический pas de basque.

Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений тренажа классического танца. Упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения для различных частей тела и групп мышц, оказывающих общее воздействие на организм. Вводная гимнастика: общеразвивающие гимнастические упражнения для сокращения периода «вырабатывания» задания организующего характера, упражнения, оказывающие воздействие на различные части тела, специальные упражнения, сходные с предстоящим характером работы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой. Общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности, упражнения в потягивании, упражнения для отдельных частей тела, не принимавших участие в трудовых процессах, упражнения, упражнения, оказывающие общее воздействие на организм – ходы, подскоки, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, дыхательные упражнения (выполняются на месте), упражнения на расслабление для мышечных групп, принимающих активное участие в трудовых процессах, упражнения, имитирующие трудовые процессы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

Раздел 2. Оздоровительный тренинг

Тема 4. Спортивно-прикладная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.

Формирование навыков исполнения движений на позы: *croisee, effaces, ecartee* вперед и назад и II *arabesques* носком в пол на вытянутой ноге и на *demi-plie* (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения). *Battements tendus*: с *demi-plie* в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; *double* (с двойным опусканием пятки во II позицию); во всех маленьких и больших позах. *Battements tendu jetes*: в маленьких и больших позах; *balancoire en face*. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* на всей стопе и на полпальцах; *rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* на всей стопе. *Battements fondus*: *en face* на полпальцах; в маленьких позах на всей стопе носком в пол, на 45° и на полпальцах; с *plie-releve en face* и в маленьких позах; *double* на всей стопе и на полпальцах. *Battements soutenus* на полпальцах во всех направлениях *en face* и в маленьких позах, носком в пол и на 45°. *Battements; doubles frappes* во всех направлениях на полпальцах. *Petits battements sur le cou-de-pied* на полпальцах. *Pas tombe* на месте, другая нога в положении *sur le cou-de-pied*. *Pas coupe* на всю стопу и на полпальцы. *Rond de jambe en jambe en l'air en dehors et en dedans* на полпальцах. *Petit temps releve en dehors et en dedans* на всей стопе и с окончанием на полпальцы. *Battements releves lents* на 90° и *battements developpes*: в позах *croisee, effacee, ecartee* вперед и назад, *attitude effacee et croisee*, I, II, III *arabesques*; *passt* при переходе из позы в позу. *Demi-rond de Jambe et grand rond de jambe* на 90° *en dehors et en dedans*. *Grands battements jetes* в больших позах, *pointes en face* и в позах. *Relevés* на полпальцы: в IV позиции; с работающей ногой в положении *sur le cou-de-pied*; с работающей ногой, поднятой на 45°. Поворот (*detourne*) к станку и от станка в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног и с *demi-plie*. Поворот *fouette en dehors et en dedans* на 1/2 круга из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге и на *demi-plie*. *Soutenu en tournant en dehors et en dedans* на 1/2 поворота, начиная носком в пол. *Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans* с V позиции.

Тема 5. Профессиональная спортивная гимнастика. 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.

Relevés на полпальцы: в IV позиции *croisee et effacee*; с работающей ногой в положении *sur le cou-de-pied*. *Pas tombe* на месте, другая нога в положении *sur le cou-de-pied* и *pas coupe* на всю стопу. *Pas de bourree*: без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на 45°; (*pas de couuté*); *ballotte* на *effacee et croisee* носком в пол и на 45°. Поворот (*detourne*) в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног и с *demi-plie*. *Preparation к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans* с V и II позиций. *Soutenus en tournant en dehors et en dedans* (1/2 поворота) с продвижением в сторону; полный. *Glissade en tournant en dehors et en dedans* (1/2 поворота) с продвижением в сторону. *Battements releves lents et battements developpes*: во всех больших позах, кроме IV *arabesque*; *passe en face* и при переходе из позы в позу. *Demi-rond de jambe* на 90° *en dehors et en dedans en face*. *Grands battements jetes* в больших позах, *pointes en face* и в позах.

Тема 6. Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки. *Allegro. Temps saute* по IV позиции. *Grand changement de pieds. Petit changement de pieds. Changement de pieds en tournant* на 1/4 и 1/2 поворота. *Grand pas echappe* на II и IV позиции на *croisee et effacee*. *Pas echappe* на II

и IV позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied. Pas assemble с открыванием ноги вперед, назад en face и на croisee et effacee. Double pas assemble. Sissonne simple en face и в маленьких позах. Pas jete с открыванием ноги в сторону; вперед и назад – факультативно. Pas glissade во всех направлениях en face и в маленьких позах. Pas coupe. Pas chasse во всех направлениях en face и в маленьких позах. Pas de chat. Sissonne fermee en face и в позах. Sissonne ouverte par developpe на 45° en face и в позах. Pas de basque вперед и назад. Pas balance en tournant по 1/4 круга. Temps leve в позах I и II arabesques (сценический sissonne). Pas echappe battu (в конце года). Tour en l'air (мужской класс, индивидуально).

Раздел 3. Функциональный тренинг

Тема 7. Специальные упражнения для развития устойчивости. Освоение движений экзерсиса у станка на полупальцах, развитие силы ног, устойчивости, подготовка к вращениям. Большие и маленькие позы: croisee, effaces, ecartee вперед и назад и II arabesques носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plie (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения). Battements tendus: с demi-plie в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; double (с двойным опусканием пятки во II позицию); во всех маленьких и больших позах. Battements tendu jetes: в маленьких и больших позах; balancoire en face. Demi-rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе и на полпальцах; rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе. Battements fondus, soutenus, frappes, doubles frappes: en face на полпальцах; в маленьких позах на всей стопе носком в пол, на 45° и на полпальцах; с plie-releve en face и в маленьких позах; double на всей стопе и на полпальцах. во всех направлениях на полупальцах. Petits battements sur le cou-de-pied на полпальцах. Pas tombe на месте. Pas coupe на всю стопу и на полпальцы. Rond de jambe en jambe en l'air en dehors et en dedans на полпальцах. Petit temps releve en dehors et en dedans на всей стопе и с окончанием на полпальцы. Battements releves lents на 90° et battements developpes: в позах croisee, effacee, ecartee вперед и назад, attitude effacee et croisee, I, II, III arabesques; passt при переходе из позы в позу. Demi-rond de Jambe et grand rond de jambe на 90° en dehors et en dedans. Grands battements jetes в больших позах, pointes en face и в позах. Поворот fouette en dehors et en dedans на 1/2 круга из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plie. Soutenu en tournant en dehors et en dedans на 1/2 поворота, начиная носком в пол; полный поворот. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции.

Тема 8. Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Освоение demi-rond de jambe на 90° из позы в позу на середине зала; подготовка к вращениям на одной ноге; исполнение движений en tournant на двух ногах по 1/2 поворота. Grands plies в IV позиции epaulement croisee et effacee. Battements tendus: demi-plie в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; в маленьких и больших позах; double (с двойным опусканием пятки во II позицию). Battements tendus jetes: в маленьких и больших позах; riques в позах. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie. Demi-rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе. Battements fondus: в маленьких позах носком в пол и на 45°; с plie-releve en face и в маленьких позах; double en face. Battements soutenus en face и в маленьких позах носком в пол и на 45° на всей стопе. Battements frappes в маленьких позах носком в пол и на 30°. Battements doubles frappes в маленьких позах носком в пол и на 30°. Petits battements sur le cou-de-pied. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents et battements developpes. Grands battements jetes в больших позах

Тема 9. Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие высоты прыжка (баллона).

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

Allegro. Entrechat-quatre с продвижением. Pas assemble en tournant (по 1/4 поворота). Double pas assemble battu. Pas brise вперед и назад. Pas jete battu. Pas ballotte носком в пол, к концу года – на 45°. Pas failli вперед и назад. Sissonne fondue. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением. Sissonne simple en tournant en dehors et en dedans. Sissonne ouverte par eveloppe en tournant en dehors et en dedans с окончанием в сторону на 45°. Rond de jambe en l'air saute en dehors et en dedans. Grand pas assemble в сторону и вперед с приемов: с V позиции, coupe-шага, pas glissade, sissonne tombee, developpe-tombee вперед. Grand pas jete вперед в позах: attitude croisee, III arabesques с V позиции и coupe – шага; attitude effacee I и II arabesques с V позиции, coupe-шага и pas glissade. Grand pas chat. Temps leve в позах на 90°. Pas cabriole на 45° вперед и назад с приемов: coupe-шаг, pas glissade, sissonne ouverte, sissonne tombee (мужской класс). Temps glisses (скользящее продвижение вперед и назад на demi-plie) в позах I, II и III arabesques. Pas emboites en tournant с продвижением в сторону и по диагонали. Tours en lair.).

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. Работа над выразительностью, пластичностью рук корпуса. Развитие координации в сочетании различных движений рук и ног. Экзерсис у станка. Освоение техники мелких движений в быстром темпе; изучение поворотов fouette на 1/4 и 1/2 поворота; формирование навыков исполнения pirouette с различных приемов. Battements doubles frappes с поворотом на 1/4 и 1/2 круга. Battements battus sur le cou-de-pied вперед и назад en face et epaulement. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve et releve на полупальцы. Battements releves lents et battements developpes en face и в позах: на полупальцах; с plie-releve; с plie-releve et demi-rond dejambe en face и из позы в позу. Battements developpes ballottes. Releve на полупальцы, работающая нога поднята в любом направлении на 90° en dehors et en dedans на demi-plie. Demi u grand rond de jambe developpe на полупальцах en face и из позы в позу. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans. Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе. Поворот fouette en dehors et en dedans с ногой, поднятой вперед или назад на 45°. Soutenu en tournant en dehors et en dedans на 1/2 и полный поворот, начиная со всех направлений на 90° и больших поз. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans, начиная с открытой ноги в сторону на 45°. Tour tire-bouchon en dehors et en dedans с V позиции.

Тема 11. Тренировка для мышц спины. Основу развития мышц спины составляют базовые упражнения. Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание. Экзерсис у станка. Battements releves lents et battements developpes en face и в больших позах на полупальцах и с plie-releve; в IV arabesque и ecartee с подъемом на полупальцы и в demi-plie. Demi-rond de jambe developpe en face из позы в позу на полупальцах, на demi-plie и plie-releve. Pas tombee: на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, из позы в позу на 45°. Tour lent en dehors et en dedans: во всех больших позах; из позы в позу через passe на 90°. Grands battements jetes: в позу IV arabesque; developpes («мягкие» battements) en face и в позах. Pas de bourree dessus-dessous en tournant en dehors et en dedans. Поворот fouette en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга с ногой, поднятой вперед или назад на 45°.

Тема 12. Тренировка мышц ног. Развитие силы мышц задней поверхности бедра и голени. Allegro. Освоение техники заносок; начало изучения больших прыжков; формирование навыков исполнения прыжков с продвижением с различных прие-

мов. Pas echapps battu с усложненной заноской. Pas echappe battu с окончанием на одну ногу. Pas assemble battu. Entrechat-trois. Entrechat-cinq. Pas brise вперед и назад (мужской класс). Temps leve с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах. Pas assemble с продвижением с приемов, pas glissade, coupe – шаг. Pas jete с продвижением с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах. Sissonne ouverte на 45° в маленьких позах с продвижением. Grand sissonne ouverte во всех позах (без продвижения). Pas emboite en tournant по 1/2 поворота на месте и с продвижением. Rond de jambe en l'air saute с приема sissonne ouverte. Pas jete ferme со всех направлениях и позах.

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 лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ и др. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, по подготовке курсовых и выпускных квалификационных работ, 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 семинарским, практическим и индивидуальным 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 |
|---|------------------------------------|--------------------|
| Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | |
| Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося. | <i>Самостоятельная работа № 1.</i> | Практический показ |
| Раздел 2. Оздоровительный тренинг | | |
| Тема 2. Спортивно-прикладная гимнастика. | <i>Самостоятельная работа № 2.</i> | Практический показ |
| Раздел 3. Функциональный тренинг | | |
| Тема 3. Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, | <i>Самостоятельная работа № 3.</i> | Практический показ |

| | | |
|---|------------------------------------|--------------------|
| выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. | | |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | | |
| Тема 12. Тренировка для мышц ног. | <i>Самостоятельная работа № 4.</i> | Практический показ |

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1. Тема «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося».

Цель работы: Изучение общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.

Задание и методика выполнения: Используя литературные и видео источники, в процессе изучения дисциплины студент разбирает общеподготовительные упражнения для разносторонней физической подготовки, анализирует и применяет на практических занятиях.

Самостоятельная работа № 2. Тема «Спортивно-прикладная гимнастика».

Цель работы: Изучение комплекса упражнений спортивно-прикладной гимнастики

Задание и методика выполнения: Используя литературные и видео источники, в процессе изучения дисциплины студент разбирает комплекс упражнений спортивно-прикладной гимнастики, анализирует и применяет на практических занятиях.

Самостоятельная работа № 3. Тема «Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.»

Цель работы: Изучение специализированных упражнений для развития силовых возможностей.

Задание и методика выполнения: Используя литературные и видео источники, в процессе изучения дисциплины студент разбирает специальные упражнения для развития силовых возможностей, анализирует и применяет на практических занятиях.

Самостоятельная работа № 4. Тема «Тренировка для мышц ног.»

Цель работы: Изучение упражнений для развития мышц ног.

Задание и методика выполнения: Используя литературные и видео источники, в процессе изучения дисциплины студент разбирает упражнения для развития мышц ног, анализирует и применяет на практических 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 – 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.

<http://gramota.ru/> – Справочно-информационный портал **Грамота.ру** – русский язык для всех.

<https://grants.culture.ru/> – Культура. Гранты России. Общероссийская база конкурсов и грантов в области культуры и искусства.

<https://openedu.ru> – Открытое образование.

<https://президентскиегранты.рф> – Фонд президентских грантов.

<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 |
| Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | |
| Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносто- | УК-7 Способен поддерживать должный | УК-7.1 УК-7.2 | – Практическая работа № 1 «Общеподготовительные упражнения как основа разно- |

| Наименование разделов, темы | Планируемые результаты освоения ОПОП | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства |
|--|--|---|--|
| сторонней физической подготовки обучающегося. | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.3. | сторонней физической подготовки обучающегося» - <i>Самостоятельная работа №1</i> |
| Тема 2. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 | – Практическая работа № 2 «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп» |
| | | УК-7.2 | |
| | | УК-7.3 | |
| Тема 3. Специализированные упражнения для развития координации движений. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 3 «Специализированные упражнения для развития координации движений» |
| Раздел 2. Оздоровительный тренинг | | | |
| Тема 4. Спортивно-прикладная гимнастика. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 4 «Спортивно-прикладная гимнастика» - <i>Самостоятельная работа №2</i> |
| Тема 5. Профессиональная спортивная гимнастика. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 5 «Профессиональная спортивная гимнастика» |

| Наименование разделов, темы | Планируемые результаты освоения ОПОП | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства |
|--|--|---|--|
| Тема 6. Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 6 «Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки» |
| Раздел 3. Функциональный тренинг | | | |
| Тема 7. Специальные упражнения для развития устойчивости. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 7 «Специальные упражнения для развития устойчивости» |
| Тема 8. Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 8 «Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия» <i>-Самостоятельная работа №3</i> |
| Тема 9. Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие высоты прыжка (баллона). | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 9 «Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие высоты прыжка (баллона)» |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | | | |
| Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа № 10 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса» |

| Наименование разделов, темы | Планируемые результаты освоения ОПОП | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства |
|-------------------------------------|--|---|---|
| | полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| Тема 11. Тренировка для мышц спины. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа №11 «Тренировка для мышц спины» |
| Тема 12. Тренировка для мышц ног. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | – Практическая работа №12 «Тренировка для мышц ног» -Самостоятельная работа №4 |

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 |
| Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | |
| Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 | Практический показ |
| | | УК-7.2 | |
| | | УК-7.3 | |
| Тема 2. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физиче- | УК-7.1 | Практический показ |
| | | УК-7.2 | |

| | | | |
|---|--|----------------------------|--------------------|
| групп. | ской подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.3 | |
| Тема 3. Специализированные упражнения для развития координации движений. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Раздел 2. Оздоровительный тренинг | | | |
| Тема 4. Спортивно-прикладная гимнастика. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Тема 5. Профессиональная спортивная гимнастика. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Тема 6. Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Раздел 3. Функциональный тренинг | | | |
| Тема 7. Специальные упражнения для развития устойчивости. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физиче- | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |

| | | | |
|--|--|----------------------------|--------------------|
| | ской подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| Тема 8. Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Тема 9. Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие высоты прыжка (баллона). | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | | | |
| Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Тема 11. Тренировка для мышц спины. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |
| Тема 12. Тренировка для мышц ног. | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспе- | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Практический показ |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | чения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
|--|--|--|--|

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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> – понимает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры; – применяет основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами тренажа классического танца; – 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. | Практический показ. |
| Текущий этап формирования компетенций | Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций. | Практический показ. |
| Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций | Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом. | Зачет: практический показ. |

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> |
| 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 (семинар, доклад)

| 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. | Ответы на вопросы полные и/или частично полные. | Только ответы на элементарные вопросы. | Нет ответов на вопросы. | |
| Умение держаться на аудитории, коммуникативные навыки | Свободно держится на аудитории, способен к импровизации, учитывает обратную связь с аудиторией. | Свободно держится на аудитории, поддерживает обратную связь с аудиторией. | Скован, обратная связь с аудиторией затруднена. | Скован, обратная связь с аудиторией отсутствует, не соблюдает нормы речи в простом высказывании. | |
| Итог | | | | | |

Письменная работа (реферат и т. д.)

| Критерии оценки | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно |
|--|---------|--------|-------------------|---------------------|
| Обоснование актуальности темы | | | | |
| Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе | | | | |
| Степень реализации поставленной цели и задач | | | | |
| Объем и глубина раскрытия темы | | | | |
| Наличие материала, ориентированного на практическое использование | | | | |
| Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов | | | | |
| Степень оригинальности текста | | | | |
| Эрудиция, использование междисциплинарных связей | | | | |
| Соблюдение требований к структуре работы | | | | |
| Качество оформления работы с учетом требований | | | | |
| Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы) | | | | |
| Общая оценка | | | | |

Письменная работа (эссе)

| Оценка по номинальной шкале | Характеристики ответа обучающегося |
|-----------------------------|---|
| Отлично | Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя; деление текста на введение, основную часть и заключение; в основной части последовательно, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; правильно (уместно и достаточно) применяются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей пользуется научным языком; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. |
| Хорошо | Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, задача заинтересовать читателя в целом выполнена; в основной части последовательно, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; уместно применяются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей обучающийся чаще всего пользуется научным языком. |
| Удовлетворительно | Во введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; заключение и выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи; язык работы в целом не соответствует предъявляемому уровню. |

| | |
|----------------------------|--|
| Неудовлетворительно | Во введении тезис отсутствует или не соответствует теме эссе; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; средства связи не обеспечивают связность изложения; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный». |
|----------------------------|--|

Практическое (практико-ориентированное) задание

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

Деловые игры / тренинги

| Оценка по номинальной шкале | Характеристики ответа обучающегося |
|------------------------------------|--|
| Отлично | Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи; при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| Хорошо | Даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими. |
| Удовлетворительно | Даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт и не применял новые методики выполнения расчетов и экспресс-оценки показателей эффективности управления организацией, однако на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы. |
| Неудовлетворительно | Не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым «удовлетворительно». |

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 компетенций |
|--------------|---|------------------------|
| 1 | Вопросы для проведения промежуточной аттестации не предусмотрены. | |
| | | |

Таблица 13

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

| № п/п | Темы примерных практико-ориентированных заданий | Код компетенций |
|--------------|---|------------------------|
| 1 | Материалы, необходимые для оценки умений и владений не предусмотрены. | |
| | | |

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

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическая работа № 1.

Тема «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося»

Цель работы – подготовка организма к более объёмным физическим нагрузкам.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение движений экзерсиса классического танца у станка.

2. Выполнение комплекса упражнений по классическому танцу.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. Особое внимание уделять технике выполнения упражнений. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 2.

Тема «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп»

Цель работы – Совершенствования необходимых двигательных качеств с участием наибольшего числа мышечных групп, профилактики травматизма. 2. Подготовка организма к активизации основных функциональных систем организма для встраивания в трудовой и учебный процесс. 3. Научить составлять комплекс упражнений тренажа классического танца. 4. Снятие наступившего утомления, оптимизация оперативной работоспособности.

Задание и методика выполнения.

1. Выполнение движений классического тренажа.

Большинство движений должно носить динамический характер и выполняться свободно, с широкой амплитудой, чаще в форме конкретных заданий. Например, взмах ногой до уровня головы, прыжок и мягкое приземления и т. п.

При выполнении упражнений следует изменять их временные и пространственные параметры.

2. Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений.

Практическая работа № 3.

Тема «Специализированные упражнения для развития координации движений»

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.

Раздел 2. Оздоровительный тренинг

Практическая работа № 4.

Тема «Спортивно-прикладная гимнастика»

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 собственным весом.

2. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустой-

чивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп. Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 5.

Тема «Профессиональная спортивная гимнастика»

Цель работы – научить составлять комплекс упражнений прикладной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, профилактики утомления и последующего восстановления. Снятие наступившего утомления, оптимизация оперативной работоспособности.

Задание и методика выполнения.

Творческое задание по разработке комплексов упражнений:

- для коррекции осанки;
- для самостоятельной тренировки;
- для проведения разминки.

При составлении комплексов упражнений задействовать наибольшее количество мышечных групп. При составлении разминки учитывать порядок проведения упражнений (начиная с мышц шеи, заканчивая мышцами ног). Комплексы проводятся поточным или серийно-поточным методом.

Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений.

Малая продолжительность (2–10 мин.).

В комплексе упражнений гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре и характеру близки к действиям, выполняемым во время работы. При построении комплексов упражнений необходимо учитывать цель занятий. Комплекс состоит из 5–7 упражнений.

Практическая работа № 6.

Тема «Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки»

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 классического тренажа.
2. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия, 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 с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! 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 выпадов угол в коленях также не меньше 90° . При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Раздел 3. Функциональный тренинг

Практическая работа № 7.

Тема «Специальные упражнения для развития устойчивости»

Цель работы – развитие устойчивости путем формирования правильной работы нижних мышц спины, бедра и икроножной.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.
2. Выполнение комплекса упражнений на устойчивость.

Практическая работа № 8.

Тема «Специализированные упражнения для развития силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия»

Цель работы – повышение мышечной выносливости, улучшение физической подготовленности, увеличение мощности и скорости, укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие чувства равновесия; интенсификация уровня метаболизма и нормализации давления в крови.

Задание и методика выполнения.

Аэробные силовые тренировки на все группы мышц движениями тренажа классического танца.

Практическая работа № 9.

Тема: «Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей, выполнение комплекса упражнений на развитие высоты прыжка (баллона)». Выполнение упражнений для мышц ног, спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Цель работы – повышение силовых возможностей, улучшение физической подготовленности, увеличение мощности и скорости, укрепление сердечно-сосудистой системы, интенсификация уровня метаболизма и нормализации давления в крови.

Задание и методика выполнения:

Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием возможностей тренажа классического танца.

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 10.

Тема «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»

Цель работы – развитие основных мышц верхних конечностей, увеличение силы мышц плечевого пояса, тренировка дельтовидных и трапециевидных мышц.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для развития мышц рук.

Упражнения для бицепса: сгибание рук в локтевых суставах; сгибание рук в запястьях.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса.

Развитие дельтовидной мышцы. Основная функция – вращение и подъемы рук.

Необходимо развивать все три головки дельтовидных мышц.

Тренировка дельтовидных мышц представляет собой сочетание различных подъемов. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц: подъемы рук через стороны, стоя в наклоне.

Практическая работа № 11. Тема «Тренировка для мышц спины»

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц спины с помощью движений классического тренажа, тренажа пальцевой техники и техники вращения

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Практическая работа № 12.

Тема «Тренировка мышц ног»

Цель работы – развитие силы мышц задней поверхности бедра и голени, воздействующие на крупные мышцы тела, усиливая ход метаболических реакций в организме; проработка квадрицепсов, подколенных сухожилий и мышц голени.

Задание и методика выполнения.

Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра и голени.

1. Приседания по всем позициям.
2. Подъемы на носки стоя и сидя.
3. Разгибание и сгибание ног.
4. Приседание на одной ноге.
5. Работа ног на 45° и 90°.

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;

4. Во время промежуточной аттестации используются:

—практические задания, выносимые на зачет;

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. 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-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 :

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

- 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. Челябин. 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: Челябин. гос. институт культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 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; Челябин. 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:

- Библиотека диссертаций и рефератов России .– Режим доступа:
<http://www.dslib.net>
- Единый портал интернет-тестирования в сфере образования. – Режим доступа:
www.i-exam.ru
- «Киберленинка» Научная электронная библиотека.– Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru>
- Научная электронная библиотека E-library .– Режим доступа:
<https://elibrary.ru/defaultx.asp>
- Национальная электронная библиотека – Режим доступа:<http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- Национальный открытый университет.– Режим доступа :<http://www.intuit.ru/>
- Образовательный ресурс по Adobe Photoshop.– Режим доступа:
<http://photoshoplessons.ru/>
- ФГУП НТЦ «Информрегистр» .– Режим доступа:
<http://inforeg.ru/about/itemlist/category/49-obshhie-svedeniya>
- 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>;
- Web of Science – Режим доступа: <https://webofscience.com>.

Информационные справочные системы:

Гарант,

Консультант+

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

Пример оформления:

<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 и индивидуальных 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.

1. 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», «Международный союз хореографов» horeograf.spb.ru, Усольская-газета.рф/permiskij-kraj/serebryanye-laureaty.html (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 контроль (аттестация) |

| | | |
|-------|---|---------------|
| Зачет | Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий. Экзамен служит для оценки работы обучающегося в течение срока обучения по дисциплине (модулю) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения владения навыками самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. | 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, сценический реквизит, одежда сцены, зеркальные панели) и техническими средствами обучения (компьютерная техника, звукотехническое и световое оборудование, 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, Kasperskyendpointsecurity 10, OneNote 2007, Skype. Русский музей: виртуальный филиал, Конструктор мультимедийных презентаций (на основе коллекций Русского музея), ZoomText-Fusion 11 Pro

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 |
|--------------------|---|----------------------------------|--|
| 2024/25 | Протокол №11 27.05.2024 | | |
| 2025/26 | Протокол № дд.мм.гггг | | |
| 2026/27 | Протокол № дд.мм.гггг | | |
| 2027/28 | Протокол № дд.мм.гггг | | |

Учебное издание

Сергей Владимирович Тараторин

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рабочая программа дисциплины

Программа бакалавриата
«Руководство хореографическим коллективом, танцевально-спортивным клубом.
Преподавание хореографических дисциплин»
по направлению подготовки
51.03.02 Народная художественная культура
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