



ФГОС ВО
(версия 3++)

ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Рабочая программа дисциплины

ЧЕЛЯБИНСК
ЧГИК
2019

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

Кафедра искусства балетмейстера

ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Рабочая программа дисциплины

по направлению подготовки 52.03.01. Хореографическое искусство

Уровень высшего образования: бакалавриат

Программа подготовки: академический бакалавриат

Профиль «Искусство балетмейстера»

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

срок изучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры

**Челябинск
ЧГИК
2019**

УДК 793.3(073)
ББК 85.32ря73
Т66

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

Автор-составитель: Крысанков Т.Г., доцент кафедры искусства балетмейстера.

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета хореографического факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 08 от 18.05.2020.

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	

Т66 Тренаж классического танца: 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. – 45 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	11
4.2. Содержание дисциплины.....	12
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
5.1. Общие положения.....	19
5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	20
5.2.1. Содержание самостоятельной работы.....	20
5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....	20
5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы.....	20
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	21
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	21
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	29
6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования	29
6.2.2. Описание шкал оценивания.....	30
6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете	30
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....	30
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	31
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету	31
6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.....	32
6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы	32
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.....	32
6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....	32
6.3.4.2. Задания для практических занятий.....	32
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий	38
6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)	38
6.3.4.5. Тестовые задания.....	38
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.....	38

7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины	39
7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы	39
7.2. Информационные ресурсы	40
7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы .	40
7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	40
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	41
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	43
Лист изменений в рабочую программу дисциплины.....	44

Аннотация

1	Индекс и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.03.01 Тренаж классического танца
2	Цель дисциплины	Дать будущим хореографам определенный объем знаний в области классического танца и партерной гимнастики, а также сумму практических навыков, позволяющих педагогу добиваться от исполнителя необходимой техники и виртуозности танца, придать этому процессу точную гармоническую пластическую форму в соответствии с замыслом постановщика.
3	Задачи дисциплины заключаются в:	Ознакомлении учащихся с вопросами теории и практики классического танца и партерной гимнастики. Практическом овладении элементами классического танца, органического действия исполнителя в процессе танцевания.
4	Планируемые результаты освоения	УК-7
5	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в академических часах – 328
6	Разработчики	Крысанков Т.Г. 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 инди- катора	Элементы компетен- ций	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	Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает способы поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной хореографической деятельности
	УК-7	Уметь	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной хореографической деятельности
	УК-7	Владеть	Владеет способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет способами поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной хореографической деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана и является дисциплиной блока факультативных дисциплин.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Физическая культура и спорт», «Спортивные игры», «Оздоровительный фитнес», «Композиция классического танца», «Композиция историко-бытового танца».

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Спортивные игры», «Оздоровительный фитнес», «Композиция

классического танца», «Искусство балетмейстера», «Композиция дуэтно-классического танца», прохождении практик: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, 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 328 часов

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов
	Очная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	
– Контактная работа (всего)	328
в том числе:	-
лекции	-
семинары	-
практические занятия	328
мелкогрупповые занятия	-
индивидуальные занятия	-
консультация <i>в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)</i>	-
иная контактная работа (ИКР) <i>в рамках промежуточной аттестации</i>	-
консультации (конс.) контроль самостоятельной работы (КСР)	5 % от лекционных час.
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-
– Промежуточная аттестация обучающегося – зачет: 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
Тема 1. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося</i>	12			12			
Тема 2. <i>Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп</i>	14			14			
Тема 3. <i>Профессиональная спортивная гимнастика</i>	12			12			
Зачет I семестр							Зачет ИКР – 0,2 час.
<i>Итого в I сем.</i>	38			38			
Раздел 2. Оздоровительный тренинг							
Тема 4. <i>Функциональный тренинг</i>	12			12			
Тема 5. <i>Специализированные упражнения для развития координации движений</i>	12			12			
Тема 6. <i>Специализированные упражнения для развития гибкости</i>	14			14			
<i>Итого во II сем.</i>	38			38			
Раздел 3. Функциональный тренинг							
Тема 7. <i>Специализированные упражнения для развития силовых возможностей</i>	24			24			
Тема 8. <i>Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки</i>	24			24			
Тема 9. <i>Специализированные упражнения на развитие общей выносливости</i>	24			24			
<i>Итого в III сем.</i>	72			72			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика							
Тема 10. <i>Специализированный комплекс упражнений для укрепления</i>	24			24			

ния мышц рук и плечевого пояса							
Тема 11. Профессиональная тренировка мышц ног	24			24			
Тема 12. Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц спины	24			24			
Зачет IV семестр							Зачет ИКР – 0,2 час.
<i>Итого в IV сем.</i>	72			72			
Раздел 5. Функциональный тренинг							
Тема 13. Комплексы упражнений для снижения веса	18			18			
Тема 14. Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей	18			18			
Тема 15. Специализированные упражнения для развития гибкости	18			18			
<i>Итого в V сем.</i>	54			54			
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
Тема 16. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося	18			18			
Тема 17. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	18			18			
Тема 18. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	18			18			
Зачет VI семестр							Зачет ИКР – 0,2 час.
<i>Итого в VI сем.</i>	54			54			
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. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося</i>	+
Тема 2. <i>Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп</i>	+
Тема 3. <i>Профессиональная спортивная гимнастика</i>	+
Зачет I семестр	+
Раздел 2. Оздоровительный тренинг	
Тема 4. <i>Функциональный тренинг</i>	+
Тема 5. <i>Специализированные упражнения для развития координации движений</i>	+
Тема 6. <i>Специализированные упражнения для развития гибкости</i>	+
Раздел 3. Функциональный тренинг	
Тема 7. <i>Специализированные упражнения для развития силовых возможностей</i>	+
Тема 8. <i>Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки</i>	+
Тема 9. <i>Специализированные упражнения на развитие общей выносливости</i>	+
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	
Тема 10. <i>Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса</i>	+
Тема 11. <i>Профессиональная тренировка мышц ног</i>	+
Тема 12. <i>Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц спины</i>	+
Зачет IV семестр	+
Раздел 5. Функциональный тренинг	
Тема 13. <i>Комплексы упражнений для снижения веса</i>	+
Тема 14. <i>Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей</i>	+
Тема 15. <i>Специализированные упражнения для развития гибкости</i>	+
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Тема 16. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося</i>	+
Тема 17. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки</i>	+
Тема 18. <i>Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп</i>	+
Зачет VI 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 для разносторонней физической подготовки обучающегося.

Позиции ног – I, II, III, IV и V позиции. Позиций рук – подготовительное положение, 1, 2 и 3 позиции (проводится у станка и на середине зала). 1-е и 2-е port de bras. Перегибы корпуса назад и в сторону (стоя лицом к станку). Demi-plie в I, II, V и IV позициях. Grands plie в I, II, V и IV позициях. Battements tendus: с I позиции вперёд, назад и в сторону, с V позиции вперёд, назад и в сторону; Battements tendus passe par terre. Battements tendus jetes с I и V позиций вперёд, назад и в сторону; Battements tendus jetes с riques вперед, назад и в сторону. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Положение ноги sur le cou-de-pied спереди, обхватное и сзади. Plie-soutenus носком в пол вперед, назад и в сторону. Battements fondus носком в пол вперед, назад и в сторону. Battements frappes носком в пол вперед, назад и в сторону. Battements doubles frappes носком в пол вперед, назад и в сторону. Petits battements sur le cou-de-pied.

Экзерсис на середине зала для разносторонней физической подготовки обучающегося.

Положение epaulement croisée et efface. Позы – croisée, effacee, ecartee вперед и на-зад; I, II и III arabesques. 1-е, 2-е, 3-е port de bras. Demi-plies и grand-plies в I и II позициях en face; в III, V, IV позициях en face et epaulement. Battements tendus из V позиций во всех направлениях; Battements tendus из V позиций с passe par terre. Battements tendus jetes из V позиций во всех направлениях; Battements tendus jetes с riques из V позиций во всех направлениях. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Plie-soutenus носком в пол. Battements fondus носком в пол во всех направлениях. Battements soutenus носком в пол. Petits battements sur le cou-de-pied. Battements doubles frappes носком в пол во всех направлениях. Temps lie par terre вперед и назад.

Allegro для разносторонней физической подготовки обучающегося.

Temps saute по I, II, и V позициям. Changement de pieds. Pas glissade в сторону. Pas balance. Sissonne simple. Petit pas chasse en face вперед. Pas jete с открыванием ноги в сторону. Сценический pas de basque.

Тема 2. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.

Экзерсис у станка для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств.

Battements tendus в demi-plie из V и I позиций вперед, назад и в сторону; Battements tendus с опусканием пятки во II и IV позицию, с I и V позиций; Battements tendus с demi-plie по II и IV позиции без перехода с опорной ноги с I и V позиций; Battements tendus с переходом по II и IV позиции с I и V позиций. Battements tendus jetes в demi-plie из V и I позиций вперед, назад и в сторону; с demi-plie; Battements

tendus jetes с demi-plie по II и IV позиции без перехода с опорной ноги с I и V позиций; Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie. Battements soutenus на 45° вперед, назад и в сторону. Battements fondus на 45° вперед, назад и в сторону. Battements frappes на 30° вперед, назад и в сторону. Battements frappes на полупальцах на 30° вперед, назад и в сторону. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents на 45° и на 90° из V позиций вперед, назад и в сторону. Battements developpes: вперед, назад и в сторону. Grands battements jetes с I и V позиций вперед, назад и в сторону.

Экзерсис на середине зала для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств.

Battements tendus из V позиций в demi-plie во всех направлениях; Battements tendus из V позиции с опусканием пятки во II и IV позицию; Battements tendus из V позиций с demi-plie во II и IV позиции без перехода с опорной ноги; Battements tendus из V позиций с demi-plie во II и IV позиции с переходом; Battements tendus jetes с demi-plie из V позиций во всех направлениях; Battements fondus на 45° во всех направлениях. Battements soutenus на 45° во всех направлениях. Battements doubles frappes на 30° во всех направлениях. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents на 45° и на 90°. Battemerns developpes. Grands battements jetes из V позиции.

Allegro для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств.

Pas echarpe во II позицию. Pas assemble с открыванием ноги в сторону en face. Pas assemble вперед и назад en face и epaulement. Sissonne fermee в сторону. Трамплинные прыжки по I и II позициям.

Тема 3. Профессиональная спортивная гимнастика.

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, 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. Функциональный тренинг.

Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на развитие чувства

равновесия.

Экзерсис у станка. Изучение движений с подъемом на полупальцы, развитие силы ног, устойчивости. Battements tendus с demi-plie по IV позиции без перехода и с переходом. Battements tendu jetes с 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 на полупальцах, battements fondus с plie-releve. Battements soutenus на полупальцах. Battements frappes на полупальцах. Battements doubles frappes на полупальцах. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied. Pas coupe на всю стопу и на полупальцы. Rond de jambe en jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах. Petit temps releve en dehors et en dedans на всей стопе и с окончанием на полупальцы. Releves на полупальцы: в IV позиции; с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied; с работающей ногой поднятой на 45°.

Экзерсис на середине зала. Освоение demi-rond de jambe на 90° из позы в позу. Battements tendus с demi-plie по IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; battements tendus double (с двойным опусканием пятки во II позицию). 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 с plie-releve. Petits battements sur le cou-de-pied.

Allegro. Pas echappe на II и IV позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied. Sissonne simple en face и в маленьких позах. Pas jete с открыванием ноги в сторону, вперед и назад. Pas coupe.

Тема 5. Специализированные упражнения для развития координации движений.

Усложнение сочетаний движений, необходимое для развития координации. Полуповороты и повороты. Формирование навыков исполнения движений по позам.

Экзерсис у станка. Большие и маленькие позы в epaulement croisee, epaulement effaces, epaulement ecartee вперед и назад. Положение II arabesques носком в пол на вытянутой опорной ноге, с опорной ногой на demi-plie. Battements tendus во всех больших и маленьких позах, battements tendus с double (с двойным опусканием пятки во II позицию). Battements tendu jetes во всех маленьких и больших позах. Battements fondus в маленьких позах. Battements double fondus. Battements soutenus в маленьких позах. Battements frappes в маленьких позах. Battements doubles frappes в маленьких позах.

Экзерсис на середине зала. Упражнения исполняются en face, в большие и маленькие позы: epaulement croisee, effacee, ecartee вперед и назад, I, II, III arabesques (по мере усвоения вводятся в различные упражнения) на всей стопе. Battements tendus в маленьких и больших позах. Battements tendus jetes в маленьких и больших позах; battements tendus jetes с piques в позах. Battements fondus в маленьких позах носком в пол и на 45°. 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°.

Allegro. Pas assemble с открыванием ноги вперед, назад en face и на croisee et effacee. Double pas assemble. Pas glissade во всех направлениях en face и в маленьких позах. Pas de chat.

Тема 6. Специализированные упражнения для развития гибкости.

Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Экзерсис у станка и на середине зала. I-е и III-е port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону. III-е port de bras с demi-plie на опорной ноге. III-е port de bras с наклоном корпуса в сторону. Temps lie par terre с перегибом корпуса. Поза IV arabesque носком в пол. IV-е и V-е port de bras.

III-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.

Раздел 3. Функциональный тренинг

Тема 7. Специализированные упражнения для развития силовых возможностей.

Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы повторяются многократно.

Экзерсис у станка. Battements releves lents на 90° и battements developpes на 90°. Demi-rond de jambe et grand rond de jambe на 90° en dehors et en dedans. Grands battements jetes.

Экзерсис на середине зала. Grands plies в IV позиции. Battements double fondus. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе. Battements releves lents et battements developpes на всей стопе. Grands battements jetes на всей стопе.

Allegro. Grand pas echappe на II и IV позиции на croisée et effacée. Sissonne fermee en face и в позах. Sissonne ouverte par developpe на 45° en face и в позах. Pas echappe battu (в конце года). Tour en l'air (мужской класс, индивидуально).

Тема 8. Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки.

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

Экзерсис на середине зала. Releves на полупальцы в IV позиции croisee et effacee; Releves на полупальцы 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°. Soutenus en tournant с продвижением в сторону en dehors et en dedans по 1/2 поворота и по целому повороту. Glissade en tournant с продвижением в сторону en dehors et en dedans по 1/2 поворота.

Allegro. Pas balance en tournant по 1/4 круга.

Тема 9. Специализированные упражнения на развитие общей выносливости.

Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Allegro. Temps saute no IV позиции. Grand changement de pieds и petit changement de pieds. Changement de pieds en tournant на 1/4 и 1/2 поворота. Pas de basque вперед и назад. Temps leve в позах I и II arabesques (сценический sissonne). Pas chasse во всех направлениях en face и в маленьких позах.

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Тема 10. Специализированный комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Работа над выразительностью, пластичностью рук корпуса.

Экзерсис у станка. Исполнение всех базовых движений: с port de bras (без работы корпуса), в больших и маленьких позах в epaulement croisee, epaulement effaces, epaulement ecartee вперед и назад, в положения I, II, III, IV arabesques. Battements doubles frappes во всех направлениях и позах с окончанием в demi-plie. Battements releves lents et battements developpes во всех позах, с demi-rond de jambe из позы в позу. Demi и grand rond de jambe developpe из позы в позу.

Экзерсис на середине зала. Исполнение всех базовых движений: с port de bras (без работы корпуса), в больших и маленьких позах в epaulement croisee, epaulement effaces, epaulement ecartee вперед и назад, в положения I, II, III, IV arabesques.

Тема 11. Профессиональная тренировка мышц ног.

Развитие силы и выносливости в сочетании различных движений.

Экзерсис у станка. Освоение техники мелких движений в быстром темпе. Battements tendus pour batterie. Rond de jambe par terre на 45° en dehors и en dedans на полупальцах и на demi-plie. Battement fondus на 90° en face на всей стопе. Battements soutenus на 90° во всех направлениях en face на всей стопе. Battements doubles frappes с окончанием в demi-plie. Battements battus sur le cou-de-pied вперед и назад en face и epaulement. Pas tombe с продвижением и окончанием sur le cou-de-pied, носком в пол и на 45°. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с окончанием в demi-plie. Battements releves lents и battements developpes на demi-plie; с demi-plie и переходом с ноги на ногу. Demi-rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на demi-plie; grand rond de jambe на demi-plie. Grands battements jetes passe par terre с окончанием на носок вперед и назад. Battements developpes ballottes. Demi и grand rond de jambe developpe на всей стопе. Grand rond de jambe jete en dehors и en dedans. Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.

Экзерсис на середине. Battements fondus на 90°. Battements soutenus на 90°.

Allegro. Освоение техники заносок; начало изучения больших прыжков; формирование навыков исполнения прыжков с продвижением с различных приемов. 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). Rond de jambe en l'air saute с приема sissonne ouverte. Pas jete ferme во всех направлениях и позах.

Тема 12. Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

Основу развития мышц спины составляют базовые упражнения.

Экзерсис у станка. Изучение поворотов fouette на 1/4 и 1/2 поворота. Battements doubles frappes с поворотом на 1/4 и 1/2 круга. Поворот fouette en dehors и en dedans с ногой, поднятой вперед или назад на 45°.

Экзерсис на середине зала. Изучение движений экзерсиса en tournat; развитие

умения ориентироваться в пространстве при исполнении медленных поворотов из позы в позу. Battements tendus en tournant en dehors и en dedans. Battements tendus jetes en tournant en dehors и en dedans по 1/8, 1/4 круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors и en dedans по 1/8, 1/4 круга. Rond de jambe на 45° на полупальцах, на demi-plie и с plie-releve. Battements frappes в позах на полупальцах. Battements doubles frappes в позах на полупальцах. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi-plie и с plie-releve.

Allegro. Petits pas jetes en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону. 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 во всех направлениях и позах. Tours en l'air (мужской класс, по одному туру подряд 2 раза).

Раздел 5. Функциональный тренинг

Тема 13. Комплекс упражнений для снижения веса.

Экзерсис у станка и на середине зала. I-е и III-е port de bras с ногой на 45° вперед, назад и в сторону. III-е port de bras с demi-plie на опорной ноге. III-е port de bras с наклоном корпуса в сторону. Temps lie par terre с перегибом корпуса. IV-е и V-е port de bras. III-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.

Allegro. Трамплинные прыжки по I и II позициям. Temps saute по I, II, и V позициям. Temps saute по IV позиции. Grand changement de pieds и petit changement de pieds. Changement de pieds en tournant на 1/4 и 1/2 поворота.

Тема 14. Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей.

Выполнение упражнений с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут). Изучение силовых движений экзерсиса с большой амплитудой.

Экзерсис у станка. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans на полупальцах и с окончанием в demi-plie; на 90° на всей стопе (1–2 ronds). Battements releves lents и 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; с коротким balance. Demi-rond de jambe developpe en face из позы в позу на полупальцах, на demi-plie и plie-releve. Grands battements jetes на полупальцах. Поворот fouette en dehors и en dedans на 1/2 круга с ногой, поднятой вперед или назад на 90° на полупальцах и с plie-releve.

Экзерсис на середине зала. Grands battements jetes в позу IV arabesque. Pas de bourree dessus-dessous en tournant en dehors и 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 15. Специализированные упражнения для развития гибкости.

Освоение техники полуповоротов и поворотов из позы в позу.

Экзерсис у станка. Rond de jambe en l'air double en dehors и en dedans на всей стопе. Pas tombe на месте с полуповоротом en dehors и en dedans с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied, Pas tombe с полуповоротом en dehors и en dedans из позы в позу на 45°. Battements developpes с tombe en face и в позах оканчивая носком в пол и на 90°. Grands battements jetes developpes («мягкий» battements) на полупальцах; Grands

battements jetes с balancoir (вперед и назад); Grands battements jetes с passe на 90°. Полу-поворот en dehors et en dedans из позы в позу через passe на 45° и 90° на полупальцах и с plie-releve.

Экзерсис на середине зала. Tour lent en dehors и en dedans из позы в позу через passe на 90°. Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) en face и в позах.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 16. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося.

Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Экзерсис на середине. Tours chaines (в количестве 8–16). Tours fouettes на 45° (в количестве 4–8).

Allegro. Pirouettes en dehors и en dedans с pas assemble. Pas jete fondu. Pas brise dessus-dessous (факультативно). Double ronds de jambe en l'air saute en dehors и en dedans. Rond de jambe en l'air saute на 45° en dehors и en dedans. Pas soubresaut. Grand pas assemble battu. Pas de ciseaux. Pas jete entrelace (перекидное jete) на efface и croise по прямой линии и по диагонали с приемов: coupe-шаг, pas chasse. Grand jete pas de chat. Grand pas de basque. Grand pas jete en tournant с croise с приема tombe-coupe назад. Pas jete par terre en tournant в I arabesque по диагонали. Sissonne tombee на efface et croise по диагонали подряд («блинчики»). Grand pas jete en tournant подряд по диагонали; по кругу – факультативно. Tours en l'air с окончанием в IV позицию (2 tours).

Тема 17. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Экзерсис на середине. Освоение техники исполнения вращений в больших позах. Grand port de bras-preparation к tours в больших позах. Tours en dehors и en dedans в больших позах со всех приемов. Grands pirouettes a la seconde en dehors (8 – мужской класс). Grand fouette en tournant en dedans в attitude croisee (итальянское по 4 fouette).

Allegro. Grande sissonne renversee en dehors и en dedans. Grande sissonne ouverte en tournant en dehors и en dedans с продвижением во всех позах. Grand fouette saute en face из позы в позу. Sissonne ouverte en tournant по 1/2 поворота en dehors и en dedans с продвижением во всех позах на 45°. Sissonne tombee en tournant en dehors и en dedans. Grands pas jetes en tournant с croise с приема tombe-coupe назад (мужской класс). Tours en l'air (2 tours, мужской класс).

Тема 18. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.

Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы.

Экзерсис на середине зала. Освоение техники исполнения сложных силовых движений. Battements releves lents и battements developpes в позах в IV arabesque и

ecartee на полупальцах и с plie-releve. Battements developpes: tombes en face и в позах, оканчивая носком в пол и на 90°; ballottes. Grand rond de jambe developpe en dehors и en dedans en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-plie и с plie-releve. Tour lent en dehors и en dedans в больших позах: на demi-plie; из позы в позу (с работой корпуса). Grands battements jetes с passe на 90°. Grand fouette en face с coupe-шага, оканчивая в attitude effacee, I и II arabesques, по прямой и диагонали (pirouettes-piques, по 4–8). Grand fouette en tournant en dedans в позу I arabesque и en dehors в позу effacee вперед. Renverse en croise en dehors и en dedans.

Allegro. Освоение техники исполнения pas cabriole с различных приемов. Pas cabriole на 45° вперед и назад с приемов: sissonne ouverte, coupe-шаг, pas glissade, sissonne tombee. Grand pas jete passe с броском ноги в сторону и окончанием в позы croisee et effacee вперед и назад. Grand pas jete в позы I и II arabesques с продвижением по кругу со всех приемов. Grand fouette saute en tournant en dedans в I и III arabesques (мужской класс). Grand cabriole вперед и назад во всех позах с приемов: coupe-шаг, pas glissade, sissonne tombee. Grand fouette cabriole в позы I и II arabesques, effaces назад в III и IV arabesques с продвижением по диагонали.

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
Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена		

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

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

Жукова, Е. Д. Организация самостоятельной работы студентов [Текст] : учеб.

пособие / Е. Д. Жукова. – Уфа, 2007. – 164 с.

См. также Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

www.i-exam.ru – Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

<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://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. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 1 «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося»
Тема 2. <i>Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 2 «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп»

	ности		
Тема 3. <i>Профессиональная спортивная гимнастика</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 3 «Профессиональная спортивная гимнастика»
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 2. Оздоровительный тренинг			
Тема 4. <i>Функциональный тренинг</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 4 «Тема 4. Функциональный тренинг»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 5. <i>Специализированные упражнения для развития координации движений</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 5. «Специализированные упражнения для развития координации движений»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 6. <i>Специализированные упражнения для развития гибкости</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 6. «Развитие гибкости»
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 3. Функциональный тренинг			
Тема 7. <i>Специализированные упражнения для развития силовых возможностей</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 7. «Специализированные упражнения для развития силовых возможностей»
		УК-7	
		УК-7	

	ности		
Тема 8. <i>Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 8. «Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 9. <i>Специализированные упражнения на развитие общей выносливости</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 9. «Специализированные упражнения на развитие общей выносливости»
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			
Тема 10. <i>Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 10. «Специализированный комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 11. <i>Профессиональная тренировка мышц ног</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 11. «Профессиональная тренировка мышц ног»
		УК-7	
		УК-7	
Тема 12. <i>Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц спины</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Практическая работа № 12. «Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц спины»
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 5. Функцио-			

нальный тренинг			
Тема 13. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 13. «Комплекс упражнений для снижения веса»
Тема 14. Специализированные упражнения на 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 № 14. «Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей»
Тема 15. Специализированные упражнения для развития гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 15. «Специализированные упражнения для развития гибкости»
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 16. 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 УК-7 УК-7	Практическая работа № 16. «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося»
Тема 17. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Практическая работа № 17. «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки»

Тема 18. 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	Практическая работа № 18. «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп»
		УК-7	
		УК-7	

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для проведения 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. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Вопросы к зачёту: 1, 2. Практико-ориентированные задания: 1, 2.
Тема 2. <i>Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Вопросы к зачёту: 1, 2. Практико-ориентированные задания: 1, 2.
Тема 3. <i>Профессиональная спортивная гимнастика</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 УК-7 УК-7	Вопросы к зачёту: 1, 2. Практико-ориентированные задания: 1, 2.

Раздел 2. Оздоровительный тренинг			
Тема 4. <i>Функциональный тренинг</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 3, 4, 5. Практико-ориентированные задания: 3.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 5. <i>Специализированные упражнения для развития координации движений</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 3, 4, 5. Практико-ориентированные задания: 3.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 6. <i>Специализированные упражнения для развития гибкости</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 3, 4, 5. Практико-ориентированные задания: 3.
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 3. Функциональный тренинг			
Тема 7. <i>Специализированные упражнения для развития силовых возможностей</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 6, 7. Практико-ориентированные задания: 3.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 8. <i>Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 6, 7. Практико-ориентированные задания: 3.
		УК-7	
		УК-7	

Тема 9. <i>Специализированные упражнения на развитие общей выносливости</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 6, 7. Практико-ориентированные задания: 3.
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			
Тема 10. <i>Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 8, 9.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 11. <i>Профессиональная тренировка мышц ног</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 8, 9.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 12. <i>Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц спины</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 8, 9.
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 5. Функциональный тренинг			
Тема 13. <i>Комплексы упражнений для снижения веса</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 10, 11. Практико-ориентированные задания: 3, 4.
		УК-7	
		УК-7	

Тема 14. <i>Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 10, 11. Практико-ориентированные задания: 3, 4.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 15. <i>Специализированные упражнения для развития гибкости</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 10, 11. Практико-ориентированные задания: 3, 4.
		УК-7	
		УК-7	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 16. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 12, 13, 14, 15, 16.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 17. <i>Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 12, 13, 14, 15, 16.
		УК-7	
		УК-7	
Тема 18. <i>Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп</i>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Вопросы к зачёту: 12, 13, 14, 15, 16.
		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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – понимает должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной хореографической деятельности; – применяет способы поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной хореографической деятельности; – способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности. 	Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способностями 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.	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
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.	Зачет: – ответы на теоретические вопросы

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
Отлично / 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>
Хорошо / 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>
Удовлетворительно / 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>
Неудовлетворительно / Не зачтено	<p>Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине.</p> <p>Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.</p> <p>Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.</p>

Таблица 11

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

Практическое (практико-ориентированное) задание

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
	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.

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	Исполнить и объяснить методику исполнения всех port de bras.	УК-7
2	Исполнить и объяснить методику исполнения Demi-plie в I, II, V и IV позициях и Grands plie в I, II, V и IV.	УК-7
3	Исполнить и объяснить методику исполнения Battements tendus и Battements tendus jetes.	УК-7
4	Исполнить и объяснить методику исполнения Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	УК-7
5	Исполнить и объяснить методику исполнения Battements fondus.	УК-7
6	Исполнить и объяснить методику исполнения Battements frappes и Battements doubles frappes.	УК-7
7	Исполнить и объяснить методику исполнения Battements releves lents и Battements developpes. Объяснить различия в исполнении.	УК-7
8	Исполнить и объяснить методику исполнения Grands battements jetes.	УК-7
9	Исполнить и объяснить методику исполнения Temps saute, Changement de pieds, Pas glissade и Sissonne simple.	УК-7
10	Исполнить и объяснить методику исполнения Pas assemble и Pas jete. Объяснить различия в исполнении.	УК-7
11	Исполнить и объяснить методику исполнения Sissonne fermee и Sissonne ouverte. Объяснить различия в исполнении.	УК-7
12	Исполнить и объяснить методику исполнения Pas echappe на II и IV позиции.	УК-7

13	Исполнить и объяснить методику исполнения различных заносок: Entrechat-quatre, Entrechat-trois, Entrechat-cinq.	УК-7
14	Исполнить и объяснить методику исполнения Pas brise dessus-dessous.	УК-7
15	Исполнить и объяснить методику исполнения Tour en l'air.	УК-7
16	Исполнить и объяснить методику исполнения Pas de ciseaux и Pas jete entrelace.	УК-7

Таблица 13

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

№ п/п	Примерные практико-ориентированные задания	Код компетенций
1.	Продемонстрировать экзерсис классического танца у станка и на середине	УК-7
2.	Исполнить тренаж пальцевой техники	УК-7
3.	Показать технику вращательных движений	УК-7
4.	Продемонстрировать экзерсис классического танца на середине зала	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 «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки обучающегося»
(УК-7) (12 час.)

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»
(УК-7) (14 час.)

Цель работы – подготовка организма к более объёмным физическим нагрузкам.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение движений экзерсиса классического танца на середине.
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 № 3.
Тема «Профессиональная спортивная гимнастика»
(УК-7) (12 час.)

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 № 4.
Тема «Функциональный тренинг»
(УК-7) (12 час.)

Цель работы – подготовка организма к более объёмным физическим нагрузкам.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений по классическому танцу.
2. Выполнение прыжкового 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 № 5.

Тема «Специализированные упражнения для развития координации движений»
(УК-7) (12 час.)

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

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка.
2. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса на середине зала.
3. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса.

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

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 6.

Тема «Развитие гибкости»
(УК-7) (14 час.)

Цель работы – умение использовать только травмобезопасные упражнения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала.
2. Замена противопоказанного упражнения на травмобезопасное.

Чтобы избежать получение травм, следует технически правильно выполнять упражнения, не применяя «опасные» положения и упражнения.

Практическая работа № 7.

«Специализированные упражнения для развития силовых возможностей»
(УК-7) (24 час.)

Цель работы – 1. Совершенствования необходимых силовых возможностей с участием наибольшего числа мышечных групп. 2. Подготовка организма к активизации основных функциональных систем организма для вработывания 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 № 8.

«Комплекс упражнений направленный на постановку корпуса и профилактику нарушений осанки»
(УК-7) (24 час.)

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса на середине зала.

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 № 9.

«Специализированные упражнения на развитие общей выносливости»
(УК-7) (24 час.)

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

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 10

«Специализированный комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса»
(УК-7) (24 час.)

Цель работы – формирование тела, укрепление мышц рук и плечевого пояса. Решение задач мышечного развития и пластической выразительности рук.

Задание и методика выполнения.

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка.

2. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса на середине.

Практическая работа № 11

«Профессиональная тренировка мышц ног»
(УК-7) (24 час.)

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.

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка и на середине.

2. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса.

Практическая работа № 12

«Специализированный комплекс упражнений для укрепления мышц спины»
(УК-7) (24 час.)

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

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц спины:

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка и на середине.
2. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса.

Практическая работа № 13
«Комплекс упражнений для снижения веса»
(УК-7) (18 час.)

Цель работы – регулировка массы тела.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка и на середине.
2. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса.

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 № 14
«Специализированные упражнения на развитие силовых возможностей»
(УК-7) (18 час.)

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

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка.
2. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса на середине.

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 15
«Специализированные упражнения для развития гибкости»
(УК-7) (18 час.)

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического экзерсиса у станка и на середине.
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 № 16
«Общеподготовительные упражнения как основа
разносторонней физической подготовки обучающегося»
(УК-7) (18 час.)

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 экзерсиса на середине.
2. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В общеподготовительных упражнениях много упражнений на баланс (стоя на одной ноге), поэтому, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 17
«Общеподготовительные упражнения
как основа разносторонней физической подготовки»
(УК-7) (18 час.)

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 экзерсиса на середине.
2. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В общеподготовительных упражнениях много упражнений на баланс (стоя на одной ноге), поэтому, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 18
«Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп»
(УК-7) (18 час.)

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 экзерсиса на середине.
2. Выполнение прыжкового комплекса упражнений классического экзерсиса.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В общеподготовительных упражнениях много упражнений на баланс (стоя на одной ноге), поэтому, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

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 выбора одного, двух и более правильных ответов из предложенных.

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 проведения 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 на зачете. Обучающийся должен:

- своевременно и качественно выполнять практические работы;
- исполнить программу (с указанием сложности);
- технический зачет.

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 ресурсы¹

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — 9-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2007. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-0223-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1937> (дата обращения: 04.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Давыдов, В. П. Теория, методика и практика классического танца : учебное пособие / В. П. Давыдов. — 2-е, испр. и доп. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 324 с. — ISBN 978-5-8114-4765-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133454> (дата обращения: 04.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии : учебно-методическое пособие / И. Г. Есаулов. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 160 с. — ISBN 978-5-8114-8630-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179673> (дата обращения: 04.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Осипова, М. К. Профессиональная подготовка будущих артистов балета к исполнению прыжковых движений : учебное пособие / М. К. Осипова. — 2-е, стер.

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

- Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 196 с. — ISBN 978-5-8114-5846-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/14964> 1 (дата обращения: 04.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Сафронова, Л. Н. Уроки классического танца : учебно-методическое пособие / Л. Н. Сафронова. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-8114-9272-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/190353> (дата обращения: 04.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Единый портал интернет-тестирования в сфере образования www.i-exam.ru (вход по индивидуальному паролю)

7.2. Информационные ресурсы

7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

«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/>

Российская книжная палата.— Режим доступа: <http://www.bookchamber.ru/>

ФГУП НТЦ «Информрегистр» .– Режим доступа: <http://inforeg.ru/about/itemlist/category/49-obshhie-svedeniya>

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

ЭБС «Рукопт» — 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>

Web of Science – Режим доступа: <https://webofscience.com>.

Информационные справочные системы:

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

<http://www.fitness-aerobics.ru> – Сайт федерации фитнес-аэробики России

<http://www.beauty-fitness.ru> – Фитнес портал Beauty-Fitness.ru

<http://www.bmsi.ru> – Федерация бодибилдинга и фитнеса России

<http://www.rusathletics.com> – Всероссийская федерация легкой атлетики

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами практических занятий, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины.

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 им. А.Я. Вагановой», «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)
Доклад	Средство оценки владения навыками публичного выступления по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Текущий (в рамках самостоятельной работы и семинара)

Зачет и экзамен	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
Кейс-задача	Проблемное задание, в котором, обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы в соответствующей области.	Текущий (в рамках практического занятия или сам. работы)
Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Наряду с решением типовых учебных, ситуационных, учебно-профессиональных задач могут быть включены задания повышенного уровня, требующие многоходовых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях.	Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)
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)
Ситуационные задания	Задания, выполняемые обучающимися по результатам пройденной теории, включающие в себя не вопрос – ответ, а описание осмысленного отношения к полученной теории, т. е. рефлексии, либо применение данных теоретических знаний на практике.	Текущий (в рамках практического занятия, семинара или сам. работы)
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т. п.	Текущий (в рамках лекции, аттестации), промежуточный (часть аттестации)
Социальное проектирование	Совокупность таких приемов и способов обучения, при которых обучающиеся с помощью коллективной или индивидуальной деятельности по отбору, распределению и систематизации материала по определенной теме составляют проект (программа, сценарий, радиопередача, комплект технической документации, брошюра, альбом, и т. д.).	Текущий (в рамках практического занятия, семинара или сам. работы, промежуточный (часть аттестации)

Творческое задание	Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а <u>творчества</u> , 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, сценический реквизит, одежда сцены, зеркальные панели, тематические стенды) и техническими средствами обучения (компьютерная техника, мультимедийное оборудование, звукотехническое 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, Skype, MozillaFirefox, ZoomTextFusion 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
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**

ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Рабочая программа дисциплины

Программа бакалавриата
«Хореографическое искусство»
по направлению подготовки: академический бакалавриат
52.03.01 Хореографическое искусство
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