

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО  
Председатель УМС  
Хореографического факультета  
Буцан А.С.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА)**

**Направление подготовки: 51.03.02 Народная художественная культура**

**Профиль подготовки: Руководство хореографическим коллективом (современный танец)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная**

*(РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов)*

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** закрепление методики классического танца, уточнение основных понятий терминологии классического танца, разновидностей движений и правил их исполнения, совершенствование исполнительской техники, развитие выносливости, физических данных учащихся, музыкальности.

**Задачи:**

1. Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.
2. Обучение приемам правильного дыхания.
3. Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию физических данных в специфике хореографического искусства.
4. Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.
5. Развитие темпо-ритмической памяти.
6. Формирование сознательного изучения движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.
7. Формирование важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт (партерная гимнастика)» реализуется в рамках обязательной части Б1 учебного плана направления подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, профиль: Руководство хореографическим коллективом (современный танец).

Дисциплина «Физическая культура и спорт (партерная гимнастика)» изучается на протяжении 1-го семестра обучения. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, опираются на профессиональный опыт, полученный на предыдущих этапах специализированного образования по профилю. В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и навыки, необходимые для прохождения практик: Учебная исполнительская, производственная педагогическая, преддипломная. Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ОПОП способствует углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций УК-7 в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, профиль: Руководство хореографическим коллективом (современный танец).

### *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).*

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
----------------------------------	------------------------	---------------------

<p>УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы и правила здорового образа жизни;</li> <li>– значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки;</li> <li>– проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий;</li> <li>– способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.</li> </ul>
---	--	--

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

##### **4.1.1 Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения.**

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Физическая культура и спорт (партерная гимнастика)» составляет 2 з.е., 72 акад. часов, из них контактных 66 акад.ч., СРС 4 акад.ч., формы контроля: зачет.

##### **4.2.1 Структура дисциплины для очной формы обучения.**

Содержание разделов (модуля) может быть представлено в текстовой или в табличной форме

№ п/п	Тема/Раздел дисциплины	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
-------	------------------------	---	---

		Лекции	Практические	Консультации	СРС	Контроль	
<b>Семестр 1</b>							
1	Основные понятия, элементы и терминология классического танца	2	5				Опрос, практический показ
2	Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии		5				Опрос, практический показ
3	Понятие en dehors et en dedans		5		1		Опрос, практический показ
4	Ракурсы и их значения в классическом танце		5				Опрос, практический показ
5	Понятие releve. Применение releve в учебных комбинациях		5		1		Опрос, практический показ
6	Temps lie – как малая форма adagio		5				Опрос, практический показ
7	Развитие амплитуды прыжка (Allegro)		6		1		Опрос, практический показ
8	Основные учебные формы por de bras		6				Опрос, практический показ
9	Включение поз классического танца в комбинации		6				Опрос, практический показ
10	Связующие и вспомогательные движения в классическом танце (простые формы)		6				Опрос, практический показ
11	Изучение техники en tournant		6				Опрос, практический показ
12	Усложнение комбинаций на allegro		6		1		Опрос, практический показ
	<b>Итого за 1 семестр (2 з.е.)</b>	<b>2</b>	<b>66</b>		<b>4</b>		<b>Зачет</b>

\*

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины

##### Тема 1. Основные понятия, элементы и терминология классического танца

Разбор методики и последовательности изучения экзерсиса у станка, системы нумерации сторон и углов танцевального класса (план класса), уточнение основных понятий терминологии классического танца, правил исполнения основных движений у станка и на середине зала.

##### Тема 2. Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии

Простые тренажные комбинации у станка и на середине, постановка осанки (апломб), положения рук в позициях и их функции, позиции ног, функции головы в технике и пластике классического танца, координация движений головы, рук и корпуса. Выработка выразительности взгляда при наклоне и повороте головы по пространственным точкам зала: по линии горизонта, под углом ниже линии горизонта и выше линии горизонта. Развитие природной пластичности тела.

Demi-plies, grand plies в I,II,IV,V позициях.

Battements tendus

-c demi-plies

-c passé par terre

-c battement tendu pour le pied.

Battements tendus jetés

-c demi-plies

-c battement tendus jete pique

-c сокращением стопы (flex).

Rond de jambe par terre

- battements relevé lent на 45°.

Battements fondus

- battement double fondus

- battements soutenus.
- Battements frappés
- battements double frappes
- c petits battements sur le cou de pied.
- Rond de jambe en l'air.
- Adagio
- c battements développés.
- c battements relevé lent.
- 9. Grand battements jete
- pointe.

### **Тема 3. Понятие en dehors et en dedans**

Изучение понятия en dehors et en dedans и применение его в тренажных комбинациях.

### **Тема 4. Ракурсы и их значения в классическом танце**

Положения anfas, epaulement, efface и croise и их применение в тренажных комбинациях.

### **Тема 5. Понятие releve. Применение releve в учебных комбинациях**

Изучение releve лицом к станку на вытянутых ногах и с demi plie (plie releve) на двух и на одной ноге (вторая нога находится в положении sur le cou-de-pied впереди или сзади). Затем использование releve и plie releve в тренажных комбинациях.

### **Тема 6. Temps lie – как малая форма adagio**

Изучение temps lie в направлениях en dehors и en dedans с прямой и обратной формами действия рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда. Отработка приемов исполнения движений.

### **Тема 7. Развитие амплитуды прыжка (Allegro)**

Изучение маленьких прыжков. Особое внимание уделяется demi plie перед прыжком и после него, сохранению позиций ног во время прыжка и после приземления.

Pas sauté по всем позициям.

Temps leve из I, II, IV, V позиций (с двух ног на две и с двух ног на одну, вторая нога в положении sur le cou-de-pied).

Changement de pieds.

Pas echappe по II позиции и на одну ногу.

Pas assemble во всех направлениях

-double assemble.

Pas jete.

Pas glissade.

Sissonne simple.

Sissonne ouverte.

Sissonne fermee.

Sissonne сценический.

Трамплинные прыжки по I позиции.

### **Тема 8. Основные учебные формы port de bras**

Изучение первой, второй, третьей форм port de bras в направлении en dehors и en dedans, прямые и обратные формы. Определение понятия «ведущая» и «ведомая» рука. Включение форм port de bras в тренажные комбинации. Простейшая комбинация adagio с

последующим усложненным сочетанием движений в координации с различными формами port de bras.

### **Тема 9. Включение поз классического танца в комбинации**

Определение поз классического танца. Определение разрядов поз – малых, средних и больших. Определение понятий «канонические» и «неканонические позы» классического танца. Включение поз классического танца в учебные комбинации: сначала в завершение комбинации, затем во время исполнения.

Позы croisee и efface вперед и назад.

I, II, III, IV arabesques.

### **Тема 10. Связующие и вспомогательные движения в классическом танце (простые формы)**

Изучение простых связующих и вспомогательных движений и применение их в комбинациях.

1. Pas de bourre

- с переменной ног en dehors et en dedans с окончанием в epaulement

- без перемены ног на croisee вперед и назад

- без перемены ног в сторону с открыванием ноги на 45°.

2. Coupe

- без продвижения

-с продвижением

3. Passe

-passe par terre

-на 45°.

4. Temps releve

-в пол

-на 45°

-en dehors et en dedans.

### **Тема 11. Изучение техники en tournant**

Изучение техники en tournant. Применение техники в тренажных комбинациях у станка, на середине, а также allegro.

Повороты и вращения в воздухе. Прыжки с поворотом – en tournant осваиваются как начальный прием на 1/8, 1/4, 1/2 части круга. Прыжки исполняются в направлении en dehors и en dedans. Исключениями являются temps sauté и pas echange. В данных прыжках направления поворота обозначаются как «направо» и «налево».

Соразмерность силы прыжкового толчка в соответствии с посылом всего тела в единстве с действиями рук, корпуса, головы, взгляда, а в отдельных прыжках – с броском свободной ноги. Отработка согласованности всех этих элементов, особенно при прыжках с продвижением.

### **Тема 12. Усложнение комбинаций на allegro**

Temps lie sauté.

Pas sauté

-с продвижением

-en tournant.

Changement de pieds

-en tournant на 1/4 и 1/2 круга.

Pas echange

- en tournant на 1/4 и 1/2 круга.

Pas assemble

-с продвижением во всех направлениях.  
 Pas jete  
 с продвижением во всех направлениях.  
 Pas glissade  
 -en tournant по квадрату.  
 Sissonne simple  
 -en tournant на ¼ и ½ круга.  
 Sissonne ouverte в позах.  
 Sissonne fermee  
 -en tournant на 1/8 и ¼.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Основные понятия, элементы и терминология классического танца	Лекция  Практическое занятие	Вводная лекция  Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)
2.	Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
3.	Понятие en dehors et en dedans	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы

			профессионального развития
4.	Ракурсы и их значения в классическом танце	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
5.	Понятие releve. Применение releve в учебных комбинациях	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
6.	Temps lie – как малая форма adagio	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
7.	Развитие амплитуды прыжка (Allegro)	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития



8.	Основные учебные формы <i>por de bras</i>	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
9.	Включение поз классического танца в комбинации	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
10.	Связующие и вспомогательные движения в классическом танце (простые формы)	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
11.	Изучение техники <i>en tournant</i>	Практическое занятие  Самостоятельная работа	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)  Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
12.	Усложнение комбинаций на <i>allegro</i>	Практическое занятие	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ,

		Самостоятельная работа	объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины) Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
--	--	------------------------	---

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль выполнения заданий (контроль формирования компетенций) осуществляется регулярно, начиная с первой недели семестра (входящий контроль). Контроль и оценивание выполнения заданий осуществляется на практических занятиях (при дистанционной форме обучения – в рамках ЭИОС). Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи опроса, педагогического наблюдения, тестирования, обсуждения/дискуссий, а также творческих заданий по итогам изучения разделов семестра. Система текущего контроля успеваемости служит не только оценке уровня компетентностной подготовки обучающегося и способствует в дальнейшем наиболее качественному и объективному оцениванию его в ходе промежуточной аттестации, но и самооценке обучающегося, стимулируя его усилия.

Промежуточная аттестация по дисциплине:

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

В п. 6.3 приводятся вопросы к тестам, творческим заданиям и экзамену.

### 6.1. Система оценивания

Форма контроля	Компетенция	Оценка
Текущий контроль:  - опрос  - тест  - практический показ	УК-7.1, 7.2.	отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно
Промежуточная аттестация  - Зачет	УК-7.1, 7.2.	зачтено /не зачтено

--	--	--

## 6.2. Критерии оценки результатов по дисциплине

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки:</p> <p>Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с заданиями высокого уровня сложности, правильно обосновывает свои ответы.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и специальной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «высокий».</p>
«зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении сложных творческих заданий, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и специальной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».</p>
«зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при выполнении заданий стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом</p>

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «ограниченный».
не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении заданий стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, <b>не сформированы</b> .

### **6.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится на основании оценочных средств, представленных в отдельном разработанном документе. Диагностика методом опроса проводится по следующим темам дисциплины.

1. Методика построения урока классического танца.
2. Методика изучения движений классического танца у станка.
3. Методика изучения движений классического танца на середине зала.
4. Методика изучения движений классического танца в allegro.
5. Сочинение комбинаций у станка.
6. А.Я. Ваганова и ее книга «Основы классического танца».
7. Методика изучения движений классического танца у станка.
8. Методика изучения движений классического танца на середине зала.
9. Методика изучения движений классического танца в allegro.
10. Сочинение комбинаций у станка и на середине зала.
11. Н.И. Тарасов и его книга «Классический танец» (школа мужского исполнения).
12. Методика изучения движений классического танца у станка.
13. Методика изучения движений классического танца на середине зала.
14. Методика изучения движений классического танца в allegro.

### **Типовые творческие задания**

1. Сочинить танцевальное упражнение с использованием элемента releve;
2. Сочинить adagio с использованием Temps lie;
3. Подобрать логический связующий элемент для сочетания пройденных движений;
4. Найти разные образы для изученного движения и пластические решения, демонстрирующие смену эмоциональной характеристики;

5. Подобрать музыкальный материал для упражнения *por de bras*;
6. Сочинить *por de bras*;
7. Провести анализ творческой работы сокурсника.
8. Сочинить танцевальное упражнение для *exercice* у станка с применением техники *en tournant*;

### **Типовые тестовые задания**

Типовые тестовые задания содержат профессиональные вопросы по дисциплине из следующих совокупностей:

1. Вопросы по методике исполнения изучаемых движений.
2. Вопросы по методике преподавания изучаемых движений.
3. Вопросы по организации техники безопасности на уроках хореографии.
4. Вопросы по понятийно-терминологическому аппарату дисциплины.
5. Вопросы по определению манеры и стиля исполнения изученного движения.
6. Вопросы по генезису становления дисциплины.
7. Вопросы на знания ведущих педагогов, балетмейстеров, основателей, специалистов в области изучаемой дисциплины.

### **Примерные вопросы к экзамену**

1. А.Я.Ваганова. Влияние на развитие классического танца
2. Основы классического танца
3. Характерные особенности изучения классического танца в младших классах профессиональных учреждений (1,2,3 классы).
4. Особенности изучения классического танца в средних классах (4,5 классы)
5. Особенности изучения классического танца в старших классах профессиональных учреждений.
6. Развитие музыкальности, умение подбирать музыкальный материал для ведения уроков классического танца.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Список литературы и источников**

#### **Основная литература**

1. Сабанцева, Татьяна Виталиевна. Искусство танца и спорт [Текст] : учебное пособие / Т. В. Сабанцева, В. В. Непомнящих ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2018. - 101 с.; 20 см.; ISBN 978-5-7779-2291-5 : 70 экз.
2. Винер-Усманова, Ирина Александровна (1948-). Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных организаций : в 2 ч. / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под редакцией И. А. Винер. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2019.

3. Максимова, Татьяна Алексеевна. Практикум по дисциплине "Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности" [Текст] : Т. А. Максимова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Югорский государственный университет, Гуманитарный институт. - Ханты-Мансийск : Югорский государственный университет, 2018. - 52 с. : ил.; ISBN 978-5-9611-0157-7 : 50 экз.
4. Голякова, Наталья Николаевна. Оздоровительная аэробика: теория и методика проведения занятий : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Физическая культура", для обучающихся по программам среднего профессионального образования по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура / Н. Н. Голякова, Е. Н. Алексеева, А. В. Красильникова ; Министерство образования Ставропольского края, "Ставропольский государственный педагогический институт" филиал в г. Ессентуки. - Пятигорск : РИА-КМВ, 2020. - 143 с. : ил., табл.; ISBN 978-5-6045290-5-8 : 50 экз.
5. Романенкова, Елена Владимировна. Художественная гимнастика "Ритмика и танец" : программа дополнительного образования по спортивной деятельности для учащихся начальной школы : внеучебная деятельность / Е. В. Романенкова, Л. М. Москалева. - Калининград : ТУ ЭС, 2009. - 30 с.; 21 см.; ISBN 978-5-91861-008-4

#### **Дополнительная литература**

6. Кустовская, Е. А. Партерная гимнастика как средство развития данных в подростковом возрасте / Е. А. Кустовская, Л. А. Патрикеева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции
7. , Чебоксары, 16 октября 2015 года / Главный редактор О.Н. Широков. Ответственный редактор Т.В. Яковлева. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2015. – С. 226-228.
8. Патент на полезную модель № 67854 U1 Российская Федерация, МПК А61Н 1/00. Жесткая коррекционная подушка для проведения партерной гимнастики : № 2007123967/22 : заявл. 27.06.2007 : опубл. 10.11.2007 / Л. В. Семашко.
9. Николаева, Н. И. Развитие гибкости у детей 7-8 лет средствами партерной гимнастики в процессе занятий ритмической гимнастикой / Н. И. Николаева, Е. Г. Аронова // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий : Сборник научных статей. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 77-87.
10. Николаева, Н. И. Развитие гибкости у детей 7-8 лет средствами партерной гимнастики в процессе занятий ритмической гимнастикой / Н. И. Николаева, Е. Г. Аронова // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий : Сборник научных статей. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 77-87.
11. Хабарова, Т. А. Использование элементов йоги в работе с детьми в хореографическом коллективе / Т. А. Хабарова, Н. А. Иванова // Развитие личности средствами искусства : Материалы V Международной научно-практической конференции, Саратов, 15 марта 2018 года / Под общей ред. Ю.Ю. Андреевой и И.Э. Рахимбаевой. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2018. – С. 295-301.
12. Морозова, Е. Н. Физическая культура для студентов специальных медицинских групп в системе высшего образования / Е. Н. Морозова, С. Н. Попова // Инновационные методы обучения и воспитания : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 августа 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 208-210.
13. Огородников, С. С. Сравнительные характеристики эффективности применявшихся вариантов ритмической гимнастики / С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 9-2(17). – С. 97-103.

14. Миронов, А. О. Методика развития способности к равновесиям у юных гимнасток / А. О. Миронов, К. Д. Ларкина, З. И. Петрина // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 458. – С. 205-210. – DOI 10.17223/15617793/458/25.
15. Никитин, В. Ю. Роль и значение партерного экзерсиса в процессе обучения хореографическому искусству / В. Ю. Никитин // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2019. – № 1(47). – С. 82-84.
16. Романова, Л. В. Партерный экзерсис в хореографии для детей подросткового возраста / Л. В. Романова, З. И. Рамазанова // Педагогика и психология: теория и практика : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 марта 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 92-94.
17. Тушина, С. Ю. Здоровьесберегающие технологии в системе физической культуры / С. Ю. Тушина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 2-3(71). – С. 5-13.
18. Клеменчук, С. П. Методика формирования пластичности движений девочек подросткового возраста / С. П. Клеменчук; Ставропольский государственный педагогический институт. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательский Дом МИРАКЛЬ", 2019. – 68 с. – ISBN 978-5-907151-04-8.
19. Гаджиев, Д. М. Методические рекомендации по оздоровительной аэробике в образовательных учреждениях / Д. М. Гаджиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 3. – С. 13-19.
20. Ибраева, Р. К. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека / Р. К. Ибраева, О. А. Бекмаганбетов // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке : материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, София, Болгария, 18 февраля 2021 года. – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2021. – С. 187-190.

## **7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

1. Электронная библиотека: <http://elibrary.rsl.ru>
2. Библиотека гуманитарных наук. <http://www.gumer.info/>
3. Библиотека исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/>
4. Исторический сайт: <http://www.historichka.ru/materials/>
5. Исторический сайт: <http://www.hrono.ru/>

*Доступ в электронно-библиотечную среду ЭБС:*

- ЛАНЬ Договор с ООО «Издательство Лань» Режим доступа [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- ООО НЭБ Режим доступа [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Методические рекомендации по осуществлению профессиональной гигиены исполнителя**

Обучающимся важно самостоятельно и ответственно подходить к организации профессиональной гигиены, которая заключается в самостоятельном разогреве и подготовки опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам, обеспечении необходимого отдыха и разгрузочных периодов в свободное время, качественного и своевременного питания, и также водного баланса организма.

## **8.2. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя такие виды и формы как: подготовка к практическому занятию, отработка изученного танцевального движения, элемента, комбинации, упражнения, подготовка к дискуссии, подготовка сообщения, конспектирование изучаемой литературы, аналитический обзор новой литературы по изучаемой теме.

Для более углубленного изучения материала задание для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий для самостоятельной работы, по возможности, следует ориентироваться на наглядное представление материала.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.**

При изучении дисциплины обучающимися используются следующие информационные технологии:

- аудиовизуальное представление обучающимся с помощью компьютера содержания отдельных тем дисциплины на лекционных занятиях;
- предоставление обучающимся доступа к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используются при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- фиксация хода образовательного процесса по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института;
- формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Word, Excel, Power Point;  
Adobe Photoshop;  
Adobe Premiere;  
Power DVD;  
Media Player Classic.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Профессиональная специфика творческих дисциплин предполагает синтез теоретического и практического обучения, с связи с чем, лекционный материал предлагается к изучению в параллели с практическим рассмотрением учебного мастерил. Это обуславливает обеспечение учебного процесса на творческих дисциплинах специализированными аудиториями, оборудованными необходимым обеспечения качественного образовательного процесса условиями: наличием хореографического станка, зеркал, профессионального покрытия пола, музыкальным оборудованием.

Для обеспечения творческих дисциплин хореографический факультет МГИК имеет в наличии аудитории: 100, 101, 103, 105, 201, 203, 205, 208, 301, 303, 307 учебного корпуса 2В; 131, 133, 134 учебного корпуса 2.

Для организации самостоятельной работы, в зависимости от целей и задач, имеются в наличии практические аудитории (вышеобозначенные), а также теоретической подготовки читальный зал библиотеки МГИК и домашние компьютеры.



## **11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии)**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены институтов, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;

- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.