


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Логинова Людмила Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2023 14:19:51
Уникальный программный ключ:
08d93e1a8bd7a2dff432e734ab38e2a7ed6f238

Образовательное частное учреждение высшего образования
«ГУМАНИТАРНО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДЕНО

заседанием Ученого совета
протокол № 7 от 27.06.2023 г.
приказ ректора об утв. ОП ВО
№ 01-03/70 П от 28.06.2023 г.
Ректор  Л.Ф. Логинова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.11 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.11.02 ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Код и направление подготовки:

40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность

«Гражданско-правовая»

Квалификация: **бакалавр**

Красково - 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

Организация – разработчик: Образовательное частное учреждение высшего образования «Гуманитарно-социальный институт».

Разработчики:

К. И. И. доц.
ученая степень, звание

М.И.И.
подпись

Моссаки Г.В.
ФИО

ученая степень, звание

подпись

ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры «Физической культуры» протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Заведующий кафедрой
К.п.н., доц.

В.Б.
подпись

Карпенко В.Б.

Наименование дисциплины – ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б.1.В.11.02 Основы современной хореографии

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель и задачи освоения дисциплины: сформировать у студентов систему специальных знаний, необходимых для понимания функционирования физической культуры и спорта в современном обществе, творческого использования для личностного и профессионального развития и самосовершенствования;

- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- вооружение студентов знаниями теоретико-практическим основам физического воспитания и здорового образа жизни для всестороннего развития личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- овладение практическими умениями и навыками, направленными на сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- накопление опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- организация здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;
- привитие аккуратности, культуры поведения, умение ценить красоту;
- выявление индивидуальных творческих способностей;
- способствовать стремлению самовыражаться в движении.

Дисциплина «Основы современной хореографии» в рамках воспитательной работы направлена на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, воспитание чувства ответственности или умения аргументировать, самостоятельно мыслить, развивает творчество, системы осознанных знаний.

Планируемые результаты обучения

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Матрица связи дисциплины элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Основы современной хореографии» и компетенций, формируемых на основе изучения дисциплины, с временными этапами освоения ее содержания

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора компетенции выпускника	Код индикатора компетенции выпускника	Код и наименование дескрипторов (планируемых результатов обучения выпускников)
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p>	<p>УК-7.1</p>	<p>УК-7.1.1 Знать: основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений; УК-7.1.2 Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; УК-7.1.3 Владеть: физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; навыками самостоятельного регулярного выполнения рекомендуемого</p>

			объема физических нагрузок для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	---

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1. Дисциплина (модуль) ОП – элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

В структурной форме межпредметные связи изучаемой дисциплины указаны в соответствии с учебным планом образовательной программы по очной форме обучения.

Связь дисциплины элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Основы современной хореографии» со смежными дисциплинами, изучаемыми параллельно

<i>Код дисциплины</i>	<i>Дисциплины, изучаемые параллельно</i>	<i>Семестр</i>
Б.1.О.42	Физическая культура и спорт	1

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 (в зачетные единицы часы не переводятся)

Виды учебной работы	Форма обучения	
	Очная	Очно-заочная
Порядковый номер семестра	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5
Контактная работа с преподавателем всего (в акад. часах), в том числе:	328	174
Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары в том числе в форме практической подготовки)	314	164
Текущая аттестация	7	5
Промежуточная аттестация	7	5
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:	-	154
Форма промежуточной аттестации:		
зачет/ дифференцированный зачет	зачет	зачет
экзамен		
Общая трудоемкость дисциплины (в акад. часах)	328	328

4.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

4.1. Содержание практических/семинарских занятий по дисциплине

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (часы) Рассматриваемые вопросы	Виды обучающих технологий	Текущий контроль
<i>Первый семестр</i>			
1.	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения</p> <p>1.Рассмотрение понятий: физическое упражнение, двигательное действие.</p> <p>2.Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке», направленность ОРУ, последовательность их выполнения, дозировка. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, обручи). Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача. СУ в различных видах деятельности: танцах, гимнастике, спортивных играх</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Индивидуальное и групповое собеседование
2.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>Выявление начального уровня развития основных физических качеств</p> <p>1.Бег 20 м - на время.</p> <p>2.«Челночный бег» – 10х10 м (собирая 5 кубиков) - на время.</p> <p>3.Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз.</p> <p>4.Приседания на одной ноге – количество раз.</p> <p>5.Наклон вперед – условные баллы.</p> <p>6. 3-х минутный бег с подсчетом метража, пройденной дистанции</p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	Мониторинг результатов
3.	<p>Техника исполнения базовых движений Hip-Hop</p> <p>1.Основные базовые движения, визуальная их демонстрация.</p> <p>2. Практическое выполнение основных базовых движениях таких как: Bobby Brown, Steve Martin, Kris Kross, Step and Slide, Reebok, Smurf, Cool J.</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Оценка техники выполнения движения
4.	<p>Координация и равновесие в танце</p> <p>1. Определение координации.</p> <p>2.Выполнение не сложных упражнений на равновесие:</p> <p>-ноги вместе, руки на поясе, подняться на</p>	<p>-беседа</p>	Оценка техники выполнения движения

	<p>носках, стоять 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.</p> <p>- Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения), один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.</p> <p>- Стоя на носке правой ноги, руки на поясе, выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.</p> <p>3. Упражнения на координацию:</p> <p>– стоя, выполнение несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы левая рука двигалась назад, а правая – вперед. Изменение направления движения рук: левой вперед, правой назад. То же - обе руки движутся в одном направлении</p> <p>4. Выполнение с постепенным ускорением повторяющихся движений, которые показывает преподаватель.</p>	-анализ конкретной ситуации	
5.	<p>Растяжка мышц и связок</p> <p>1. Определение растяжки.</p> <p>2. Упражнения на статическую растяжку.</p> <p>- растяжка мышц совсем немного, до неполного напряжения; затем растяжка еще и еще – до предела. В этой позиции задержаться на 10 секунд.</p> <p>3. Пассивная растяжка. - растяжка с чужой помощью. Студент максимально расслабляет мышцы, а партнер осторожно отводит конечность, растягивая мышцы и связки (главное - не переусердствовать: боль недопустима)</p> <p>4. Упражнения на пассивную растяжку: наклоны, шпагаты и пр.</p>	-беседа -анализ конкретной ситуации	Оценка техники выполнения движения
6.	<p>Подготовительные упражнения для исполнения акробатических элементов</p> <p>1. Кувырки вперед. (после отталкивания ногами держать их прямые, следить за плотной группировкой). Цель: координация движений с динамической нагрузкой на ноги</p> <p>2. Кувырки назад с переносом веса тела на спину с быстрой постановкой рук под плечи (можно делать без группировки).</p> <p>3. Выполнение элемента «Колесо». Колесо выполняется махом вперед толчковой ногой (которую определяют индивидуально), при этом руками следует</p>	-демонстрация техники ДД -анализ конкретной ситуации	Оценка техники выполнения движения

	<p>максимально тянуться вперёд. Другая нога в этом случае является маховой. При исполнении элемента, ноги следует разводить широко, так же, как и руки. Сначала пола касается одна рука, затем другая, после того как маховая нога отрывается от пола, обучающийся проходит положение стойки на руках.</p>		
7.	<p>Физические качества человека</p> <p>1. Физические качества как свойства человека. Рассмотрение понятий. Типичные разновидности рабочих режимов, в основе которых лежат различные требования ДвЗ.</p> <p>2. Сила как физическое качество. Основные критерии развития силы. Характеристика абсолютной и относительной силы. Взрывная и быстрая сила (практические примеры).</p> <p>3. Быстрота. Быстрота как комплексное качество: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движения (практические примеры). Простая и сложная реакция. Требования двигательных задач в проявлении скоростно-силовых способностей.</p> <p>4. Мощность как физическое качество (практические примеры). Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы (составление схемы). Характеристика общей и специальной выносливости.</p> <p>5. Ловкость как физическое качество. Ловкость и сноровка (практические примеры). Запас общей ловкости. Специальная ловкость.</p> <p>6. Гибкость – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость. Характеристика активной и пассивной гибкости (практические примеры). Дефицит активной гибкости.</p> <p>7. Тестирование. Тема «Физические качества человека».</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Оценка результатов тестирования.</p>
Второй семестр			
8.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>1. Рассмотрение понятий: общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).</p>	<p>- беседа</p> <p>-обсуждение и анализ конкретной</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p>

	<p>2. <i>Направленное развитие физических качеств как основной путь улучшения физической подготовленности. Упражнения на тренажёрах, со спортивным инвентарём (скакалки, обручи, гимнастические палки)</i></p> <p>3. <i>Роль технической подготовки в формировании танцевального мастерства. Отработка технических приёмов в гимнастических и тренажёрных залах.</i></p> <p>4. <i>Роль тактической подготовки в формировании мастерства. Примеры из танцевальной практики.</i></p> <p>5. <i>Теоретическая и психологическая подготовка в формировании танцевального мастерства (аутогенная и идеомоторная тренировка).</i></p>	ситуации	
9.	<p>Техника исполнения базовых движений house</p> <p>1. <i>Демонстрация и повторение базового кача «Jacking» (сначала медленно, а затем в темпе с музыкой).</i></p> <p>2. <i>Обучение Step вариациям 3х шагов, а также Step Bible и Static Stomp Step.</i></p>	-анализ конкретной ситуации	Оценка техники отдельных элементов.
10.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p><i>Выявление уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год.</i></p> <p>1. <i>Быстрота – бег 20 м на время.</i></p> <p>2. <i>Сила верхних конечностей – для юношей подтягивания на перекладине, для девушек сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество раз).</i></p> <p>3. <i>Сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой).</i></p> <p>4. <i>Ловкость – «челночный бег» – 10x10 м на время.</i></p> <p>5. <i>Гибкость – наклон вперед (условные баллы).</i></p> <p>6. <i>Выносливость – 3-х минутный бег</i></p>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Мониторинг результатов
Третий семестр			
11.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p><i>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</i></p>	-анализ конкретной ситуации	Мониторинг результатов

	<p>1. Бег 20 м - на время.</p> <p>2. «Челночный бег» – 10х10 м (собирая 5 кубиков) - на время.</p> <p>3. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз.</p> <p>4. Приседания на одной ноге – количество раз.</p> <p>5. Наклон вперед – условные баллы.</p> <p>6. 3-х минутный бег</p>	- обсуждение результатов	
12.	<p>Упражнения на растяжку мышц и связок</p> <p>1. Определение растяжки с обоснованием различных видов растяжки (статическая, динамическая, активная, пассивная) в танцевальных движениях.</p> <p>2. Выполнение подготовительных и специальных упражнений, связанных с различными видами растяжки</p> <p>3. Танцевальные движения с проявлением активной и пассивной растяжки.</p>	-анализ конкретной ситуации	Контроль на соответствующие баллы
13.	<p>Методология общеразвивающих и специальных упражнений</p> <p>1. Организационно-методические особенности применения общеразвивающих упражнений (ОРУ). Методическая направленность ОРУ в зависимости от основного вида деятельности. Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ.</p> <p>2. Словесная запись ОРУ и метод «пиктограмм» (рисунки-символы).</p> <p>3. Специальные упражнения (СУ), их основная роль в решении задач обучения двигательным действиям.</p> <p>4. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий классическим танцем</p> <p>5. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий современными танцами различной направленности (по выбору студента)</p> <p>6. Проведение студентами в качестве учебной практики подготовительной части занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ.</p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка учебной практики</p>
14.	<p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений</p> <p>1. Особенности методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения.</p>	-беседа	Индивидуальное и групповое собеседование.

	<p>2. Комплексы ОРУ для дошкольников, младших школьников, для школьников среднего и старшего звена школы, для лиц пожилого возраста, девушек и женщин. Разновидность упражнений, их характер, дозировка.</p> <p>3. Апробация комплексов ОРУ в группе.</p> <p>4. Учебная практика - проведение студентами занятий по спортивным танцам по заранее написанному конспекту. Задачи урока: обучение элементам техники танцев различных стилей и направлений; развитие физических качеств.</p>	<p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>-ролевая игра</p>	<p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка учебной практики</p>
15.	<p>Развитие общей музыкальности</p> <p>1. Определение музыкальности.</p> <p>2. Основные приемы написания танцевальных композиций. На примере современных исполнителей и битмейкоров.</p> <p>3. Некоторые понятия сольфеджио (умение определить сильную и слабую долю и т. д.).</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p>
16.	<p>Организационно-методические формы занятий физическими упражнениями</p> <p>1. Рассмотрение понятий: индивидуальный танец, танец в паре (с партнером), групповой танец.</p> <p>2. Характерные особенности организации и проведения занятий данной направленности.</p> <p>3. Составление конспекта: для индивидуального занятия, для занятия с партнером, для группового занятия.</p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>-ролевая игра</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p>
Четвёртый семестр			
17.	<p>Танцевальная импровизация</p> <p>1. Рассмотрение понятия танцевальной импровизации</p> <p>2. Роль музыкального сопровождения в танцевальной импровизации.</p> <p>3. Специальные упражнения для начального этапа импровизации (поочередная импровизация для отдельных частей тела) и их специфика.</p> <p>4. Многократное выполнение небольших импровизационных связок под музыкальное сопровождение</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Оценка техники отдельных элементов.</p>

18.	<p>Методика развития физических качеств</p> <p>1.Рассмотрение физической подготовленности в контексте с танцевальной деятельностью и переносом двигательных качеств.</p> <p>2.Выполнение упражнений: а) для увеличения мышечной массы (упражнения с отягощениями), развития «взрывной» силы (упражнения с небольшими отягощениями, набивными мячами, прыжки);</p> <p>б) развития резкости (импульсивности) движений (выполнение движения при внезапно возникающем сигнале, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью),</p> <p>в) частоты движений (бег на месте с максимальной скоростью, бег под уклон);</p> <p>г) для развития выносливости и работоспособности (длительная ходьба или бег умеренной интенсивности, танцевальные движения различной интенсивности, развитие различных компонентов выносливости с учетом возраста и пола);</p> <p>д) для развития ловкости (танцы, спортивные и подвижные игры);</p> <p>е) для развития гибкости (наклоны, мостики, шпагаты и пр. упражнения на растяжку).</p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>-обсуждение используемых методических приёмов и технологий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Мониторинг самоконтроля</p>
19.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>1.Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура и спорт».</p> <p>2.Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных двигательных качеств по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>3.Быстроты – бег 20 м;</p> <p>4.Выносливости – 3-х минутный бег;</p> <p>5.Ловкости – «челночный бег» 10х10 м;</p> <p>6.Гибкости – наклон вперед.</p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
Пятый семестр			
20.	Тестирование общей физической		Мониторинг

	<p>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период. 1. Бег 20 м - на время. 2. «Челночный бег» – 10x10 м (собирая 5 кубиков) - на время. 3. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз. 4. Приседания на одной ноге – количество раз. 5. Наклон вперед – условные баллы. 6. 3-х минутный бег</p>	<p>- анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов</p>	<p>результатов</p>
21.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студента 1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Факторы, определяющие содержание ППФП. 2. Организация и формы ППФП. 3. Место ППФП в системе физического воспитания студента. 4. Система контроля ППФП. 5. Отработка методики развития специфических физических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности: упражнения статической и динамической направленности, в т.ч. танцевальных приемов и действий.</p>	<p>- беседа - анализ конкретной ситуации - обсуждение используемых методических приемов и технологий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование. Мониторинг методических приёмов.</p>
22.	<p>Повышение навыков импровизации в современном танце 1. Использование усложненных вариаций базовых движений. (представляет собой некий микс из них, которые могут быть выполнены на разных уровнях, а в партере - обязательно). 2. Использование различного ритмического рисунка танца (т.е. в определённый момент необходимо замедляться или полностью останавливаться). 3. Развитие умения правильно перемещаться и находится в пространстве.</p>	<p>- анализ конкретной ситуации</p>	<p>Оценка техники отдельных элементов</p>
Шестой семестр			
23.	<p>Индивидуальный выбор стиля современной хореографии и работа в нем 1. Выбор наиболее понравившегося и подходящего стиля для индивидуального</p>	<p>- беседа</p>	<p>Собеседование Проверка практических</p>

	<p>совершенствования.</p> <p>2. Самостоятельное составление небольшой связки на общей базе.</p> <p>3.Свободная импровизация в избранном стиле.</p>	-анализ конкретной ситуации	заданий. Оценка техники отдельных элементов
24.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>1.Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за трехлетний период обучения дисциплине «физическая культура и спорт» по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты – бег 20 м; выносливости – 3-х минутный бег; ловкости – «челночный бег» 10x10 м; гибкости – наклон вперед.</p>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Мониторинг результатов
Седьмой семестр			
25.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>1.Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за весь период обучения дисциплине «физическая культура и спорт». 2.Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных двигательных качеств по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты – бег 20 м; выносливости – 3-х минутный бег; ловкости – «челночный бег» 10x10 м; гибкости – наклон вперед.</p>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Мониторинг результатов
26.	<p>Индивидуальный выбор стиля современной хореографии и работа в нем. Составление танцевальных композиций и их выполнение</p> <p>1.Выбор наиболее понравившегося и подходящего стиля для индивидуального совершенствования.</p> <p>2. Самостоятельное составление небольшой связки на общей базе.</p> <p>3.Свободная импровизация в избранном стиле.</p> <p>4. Составление танцевальных композиций и их выполнение индивидуально и с группой.</p>	- беседа -анализ конкретной ситуации	Собеседование. Проверка практических заданий.

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (часы) Рассматриваемые вопросы	Виды обучающих технологий	Текущий контроль
<i>Первый семестр</i>			
1.	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения</p> <p><i>1. Рассмотрение понятий: физическое упражнение, двигательное действие.</i></p> <p><i>2. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке», направленность ОРУ, последовательность их выполнения, дозировка. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, обручи). Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача. СУ в различных видах деятельности: танцах, гимнастике, спортивных играх</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Индивидуальное и групповое собеседование
2.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p><i>Выявление начального уровня развития основных физических качеств</i></p> <p><i>1. Бег 20 м - на время.</i></p> <p><i>2. «Челночный бег» – 10х10 м (собирая 5 кубиков) - на время.</i></p> <p><i>3. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз.</i></p> <p><i>4. Приседания на одной ноге – количество раз.</i></p> <p><i>5. Наклон вперед – условные баллы.</i></p> <p><i>6. 3-х минутный бег с подсчетом метража, пройденной дистанции</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	Мониторинг результатов
3.	<p>Техника исполнения базовых движений Hip-Hop</p> <p><i>1. Основные базовые движения, визуальная их демонстрация.</i></p> <p><i>2. Практическое выполнение основных базовых движениях таких как: Bobby Brown, Steve Martin, Kris Kross, Step and Slide, Reebok, Smurf, Cool J.</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Оценка техники выполнения движения
4.	<p>Координация и равновесие в танце</p> <p><i>1. Определение координации.</i></p> <p><i>2. Выполнение не сложных упражнений на равновесие:</i></p> <p><i>-ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.</i></p> <p><i>- Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Оценка техники выполнения движения

	<p>(маятникообразные движения), один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.</p> <p>- Стоя на носке правой ноги, руки на поясе, выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.</p> <p>3. Упражнения на координацию:</p> <p>– стоя, выполнение несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы левая рука двигалась назад, а правая – вперед. Изменение направления движения рук: левой вперед, правой назад. То же - обе руки движутся в одном направлении</p> <p>4. Выполнение с постепенным ускорением повторяющихся движений, которые показывает преподаватель.</p>		
5.	<p>Растяжка мышц и связок</p> <p>1. Определение растяжки.</p> <p>2. Упражнения на статическую растяжку.</p> <p>- растяжка мышц совсем немного, до неполного напряжения; затем растяжка еще и еще – до предела. В этой позиции задержаться на 10 секунд.</p> <p>3. Пассивная растяжка. - растяжка с чужой помощью. Студент максимально расслабляет мышцы, а партнер осторожно отводит конечность, растягивая мышцы и связки (главное - не переусердствовать: боль недопустима)</p> <p>4. Упражнения на пассивную растяжку: наклоны, шпагаты и пр.</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Оценка техники выполнения движения
6.	<p>Подготовительные упражнения для исполнения акробатических элементов</p> <p>1. Кувьрки вперед. (после отталкивания ногами держать их прямые, следить за плотной группировкой). Цель: координация движений с динамической нагрузкой на ноги</p> <p>2. Кувьрки назад с переносом веса тела на спину с быстрой постановкой рук под плечи (можно делать без группировки).</p> <p>3. Выполнение элемента «Колесо». Колесо выполняется махом вперед толчковой ногой (которую определяют индивидуально), при этом руками следует максимально тянуться вперед. Другая нога в этом случае является маховой. При исполнении элемента, ноги следует разводить широко, так же, как и руки. Сначала пола касается одна рука, затем</p>	<p>-демонстрация техники ДД</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Оценка техники выполнения движения

	<i>другая, после того как маховая нога отрывается от пола, обучающийся проходит положение стойки на руках.</i>		
7.	<p>Физические качества человека</p> <p>1. Физические качества как свойства человека. Рассмотрение понятий. Типичные разновидности рабочих режимов, в основе которых лежат различные требования ДвЗ.</p> <p>2. Сила как физическое качество. Основные критерии развития силы. Характеристика абсолютной и относительной силы. Взрывная и быстрая сила (практические примеры).</p> <p>3. Быстрота. Быстрота как комплексное качество: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движения (практические примеры). Простая и сложная реакция. Требования двигательных задач в проявлении скоростно-силовых способностей.</p> <p>4. Мощность как физическое качество (практические примеры). Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы (составление схемы). Характеристика общей и специальной выносливости.</p> <p>5. Ловкость как физическое качество. Ловкость и сноровка (практические примеры). Запас общей ловкости. Специальная ловкость.</p> <p>6. Гибкость – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость. Характеристика активной и пассивной гибкости (практические примеры). Дефицит активной гибкости.</p> <p>7. Тестирование. Тема «Физические качества человека».</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Оценка результатов тестирования.</p>
Второй семестр			
8.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>1. Рассмотрение понятий: общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).</p> <p>2. Направленное развитие физических качеств как основной путь улучшения физической подготовленности. Упражнения на тренажёрах, со</p>	<p>беседа</p> <p>-обсуждение и анализ конкретной</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p>

	<p>спортивным инвентарём (скакалки, обручи, гимнастические палки)</p> <p>3. Роль технической подготовки в формировании танцевального мастерства. Отработка технических приёмов в гимнастических и тренажёрных залах.</p> <p>4. Роль тактической подготовки в формировании мастерства. Примеры из танцевальной практики.</p> <p>5. Теоретическая и психологическая подготовка в формировании танцевального мастерства (аутогенная и идеомоторная тренировка).</p>	ситуации	
9.	<p>Техника исполнения базовых движений house</p> <p>1. Демонстрация и повторение базового кача «Jacking» (сначала медленно, а затем в темпе с музыкой).</p> <p>2. Обучение Step вариациям 3х шагов, а также Step Bible и Static Stomp Step.</p>	-анализ конкретной ситуации	Оценка техники отдельных элементов.
10.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>Выявление уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год.</p> <p>1. Быстрота – бег 20 м на время.</p> <p>2. Сила верхних конечностей – для юношей подтягивания на перекладине, для девушек сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество раз).</p> <p>3. Сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой).</p> <p>4. Ловкость – «челночный бег» – 10x10 м на время.</p> <p>5. Гибкость – наклон вперед (условные баллы).</p> <p>6. Выносливость – 3-х минутный бег</p>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Мониторинг результатов
Третий семестр			
11.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</p> <p>1. Бег 20 м - на время.</p> <p>2. «Челночный бег» – 10x10 м (собирая 5 кубиков) - на время.</p> <p>3. Подтягивание на перекладине (юноши),</p>	-анализ конкретной ситуации - обсуждение результатов	Мониторинг результатов

	<p><i>сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз.</i></p> <p><i>4.Приседания на одной ноге – количество раз.</i></p> <p><i>5.Наклон вперед – условные баллы.</i></p> <p><i>6. 3-х минутный бег</i></p>		
12.	<p>Упражнения на растяжку мышц и связок</p> <p><i>1. Определение растяжки с обоснованием различных видов растяжки (статическая, динамическая, активная, пассивная) в танцевальных движениях.</i></p> <p><i>2. Выполнение подготовительных и специальных упражнений, связанных с различными видами растяжки</i></p> <p><i>3. Танцевальные движения с проявлением активной и пассивной растяжки.</i></p>	-анализ конкретной ситуации	Контроль на соответствующие баллы
13.	<p>Методология общеразвивающих и специальных упражнений</p> <p><i>1.Организационно-методические особенности применения общеразвивающих упражнений (ОРУ). Методическая направленность ОРУ в зависимости от основного вида деятельности. Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ.</i></p> <p><i>2.Словесная запись ОРУ и метод «пиктограмм» (рисунки-символы).</i></p> <p><i>3.Специальные упражнения (СУ), их основная роль в решении задач обучения двигательным действиям.</i></p> <p><i>4.Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий классическим танцем</i></p> <p><i>5. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий современными танцами различной направленности (по выбору студента)</i></p> <p><i>6.Проведение студентами в качестве учебной практики подготовительной части занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ.</i></p>	-беседа -обсуждение и анализ практических заданий	Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практических заданий. Оценка учебной практики
14.	<p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений</p> <p><i>1.Особенности методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения.</i></p> <p><i>2.Комплексы ОРУ для дошкольников, младших школьников, для школьников среднего и старшего звена школы, для лиц</i></p>	-беседа -обсуждение и анализ практических	Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практических заданий.

	<p>пожилого возраста, девушек и женщин. <i>Разновидность упражнений, их характер, дозировка.</i> 3. Аprobация комплексов ОРУ в группе. 4. Учебная практика - проведение студентами занятий по спортивным танцам по заранее написанному конспекту. Задачи урока: обучение элементам техники танцев различных стилей и направлений; развитие физических качеств.</p>	<p>заданий</p> <p>-ролевая игра</p>	<p>Оценка учебной практики</p>
15.	<p>Развитие общей музыкальности 1. <i>Определение музыкальности.</i> 2. <i>Основные приемы написания танцевальных композиций. На примере современных исполнителей и битмейкоров.</i> 3. <i>Некоторые понятия сольфеджио (умение определить сильную и слабую долю и т. д.).</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p>
16.	<p>Организационно-методические формы занятий физическими упражнениями 1. <i>Рассмотрение понятий: индивидуальный танец, танец в паре (с партнером), групповой танец.</i> 2. <i>Характерные особенности организации и проведения занятий данной направленности.</i> 3. <i>Составление конспекта: для индивидуального занятия, для занятия с партнером, для группового занятия.</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>-ролевая игра</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p>
Четвёртый семестр			
17.	<p>Танцевальная импровизация 1. <i>Рассмотрение понятия танцевальной импровизации</i> 2. <i>Роль музыкального сопровождения в танцевальной импровизации.</i> 3. <i>Специальные упражнения для начального этапа импровизации (поочередная импровизация для отдельных частей тела) и их специфика.</i> 4. <i>Многократное выполнение небольших импровизационных связок под музыкальное сопровождение</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Оценка техники отдельных элементов.</p>
18.	<p>Методика развития физических качеств 1. <i>Рассмотрение физической подготовленности в контексте с</i></p>	<p>- беседа</p>	<p>Индивидуальное и групповое</p>

	<p>танцевальной деятельностью и переносом двигательных качеств.</p> <p>2.Выполнение упражнений: а) для увеличения мышечной массы (упражнения с отягощениями), развития «взрывной» силы (упражнения с небольшими отягощениями, набивными мячами, прыжки);</p> <p>б) развития резкости (импульсивности) движений (выполнение движения при внезапно возникающем сигнале, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью),</p> <p>в) частоты движений (бег на месте с максимальной скоростью, бег под уклон);</p> <p>г) для развития выносливости и работоспособности (длительная ходьба или бег умеренной интенсивности, танцевальные движения различной интенсивности, развитие различных компонентов выносливости с учетом возраста и пола);</p> <p>д) для развития ловкости (танцы, спортивные и подвижные игры);</p> <p>е) для развития гибкости (наклоны, мостики, шпагаты и пр. упражнения на растяжку).</p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>-обсуждение используемых методических приёмов и технологий</p>	<p>собеседование.</p> <p>Мониторинг самоконтроля</p>
19.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>1.Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура и спорт».</p> <p>2.Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных двигательных качеств по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>3.Быстроты – бег 20 м;</p> <p>4.Выносливости – 3-х минутный бег;</p> <p>5.Ловкости – «челночный бег» 10х10 м;</p> <p>6.Гибкости – наклон вперед.</p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
Пятый семестр			
20.	<p>Тестирование общей физической подготовленности</p> <p>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости,</p>	<p>-анализ конкретной</p>	<p>Мониторинг результатов</p>

	<p>ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</p> <p>1. Бег 20 м - на время.</p> <p>2. «Челночный бег» – 10x10 м (собирая 5 кубиков) - на время.</p> <p>3. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз.</p> <p>4. Приседания на одной ноге – количество раз.</p> <p>5. Наклон вперед – условные баллы.</p> <p>6. 3-х минутный бег</p>	<p>ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	
21.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</p> <p>1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Факторы, определяющие содержание ППФП.</p> <p>2. Организация и формы ППФП.</p> <p>3. Место ППФП в системе физического воспитания студента.</p> <p>4. Система контроля ППФП.</p> <p>5. Отработка методики развития специфических физических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности: упражнения статической и динамической направленности, в т.ч. танцевальных приемов и действий.</p>	<p>- беседа</p> <p>- анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение используемых методических приёмов и технологий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Мониторинг методических приёмов.</p>
22.	<p>Повышение навыков импровизации в современном танце</p> <p>1. Использование усложненных вариаций базовых движений. (представляет собой некий микс из них, которые могут быть выполнены на разных уровнях, а в партере - обязательно).</p> <p>2. Использование различного ритмического рисунка танца (т.е. в определённый момент необходимо замедляться или полностью останавливаться).</p> <p>3. Развитие умения правильно перемещаться и находится в пространстве.</p>	<p>- анализ конкретной ситуации</p>	<p>Оценка техники отдельных элементов</p>
23.	<p>Индивидуальный выбор стиля современной хореографии и работа в нем</p> <p>1. Выбор наиболее понравившегося и подходящего стиля для индивидуального совершенствования.</p> <p>2. Самостоятельное составление небольшой связки на общей базе.</p> <p>3. Свободная импровизация в избранном стиле.</p>	<p>- беседа</p> <p>- анализ конкретной ситуации</p>	<p>Собеседование</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка техники отдельных элементов</p>

	4. Составление танцевальных композиций и их выполнение индивидуально и с группой.		
--	---	--	--

4.2. Самостоятельная работа студента

Очно-заочная формы обучения

№	Наименование темы дисциплины	Формы подготовки
1.	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения</p> <p>Рассмотрение понятий: физическое упражнение, двигательное действие. Выявление роли общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке», последовательность их выполнения, дозировка. Практические примеры и выполнение ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, обручи). Выявление специфики специальных упражнений (СУ), их основной задачи. Практические примеры и выполнение СУ в различных видах деятельности: танцах, гимнастике, спортивных играх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка контрольных работ - Подготовка к тестированию по ОФП
2.	<p>Техника исполнения базовых движений Hip-Hop</p> <p>Ознакомление с историей возникновения и развития «Hip-Hop». Анализ влияния данного направления на молодежную субкультуру. Уточнение определений: техника исполнения, базовые движения. Рассмотрение отдельных видов движений, их основных составляющих. Выполнение базовых «качей», в т.ч. и под музыкальное сопровождение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка контрольных работ
3.	<p>Координация и равновесие в танце</p> <p>Уточнение определения координации. Выявление роли координации в жизнедеятельности человека. Рассмотрение «координации» в контексте физических качеств человека. Рассмотрение понятия «равновесие» в совокупности с развитием вестибулярного аппарата. Подбор практических примеров двигательных действий, связанных с равновесием и координацией движений. Многократное выполнение упражнений данной направленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП
4.	Растяжка мышц и связок	

	<p>Уточнение понятия «растяжка». Рассмотрение данного понятия в контексте с понятием «гибкость». Подбор практических примеров двигательных действий, связанных с проявлением гибкости. Уточнение роли растяжки в танцевальных движениях различной направленности. Растяжка в классических и современных танцах. Выполнение двигательных действий, направленных на развитие растяжки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП
5.	<p>Подготовительные упражнения для исполнения акробатических элементов</p> <p>Выявление роли подготовительных упражнений при обучении танцевальным движениям. Уточнение алгоритма двигательных действий в обучении акробатических элементов. Многократное выполнение кувырков вперед, назад; перекатов вправо, влево, лежа на полу. Выполнение элемента «колесо», его многочисленное повторение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП
6.	<p>Физические качества человека</p> <p>Рассмотрение понятий физических качеств как свойств человека.</p> <p>Уточнение понятия «сила как физическое качество». Основные критерии развития силы. Характеристика абсолютной и относительной силы. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением взрывной и быстрой силы.</p> <p>Уточнение понятия «быстроты» как комплексного качества. Практические примеры быстроты реакции, скорости одиночного движения, частоты движения. Выполнение упражнений с проявлением быстроты простой и сложной реакции.</p> <p>Уточнение понятия «мощность как физическое качество», практические примеры.</p> <p>Уточнение понятия <i>выносливости</i>. Составление схемы зон относительной мощности работы. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением общей и специальной выносливости.</p> <p>Уточнение понятия «ловкость как физическое качество», запас общей ловкости. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением ловкости и сноровки, специальной ловкости.</p> <p>Уточнение понятия «гибкость». Рассмотрение факторов, определяющих гибкость, характеристики активной и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка домашних заданий - Подготовка контрольных работ - Самостоятельная подготовка к выполнению мини-тестов - Подготовка к тестированию по ОФП

	пассивной гибкости, дефицита активной гибкости. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением активной и пассивной гибкости	
7.	<i>Техника исполнения базовых движений house</i> Уточнение понятия «базовый кач (Jacking)». Рассмотрение отдельных видов движений, их основных составляющих. Многократное выполнение основных базовых движений: Step в вариации 3х шагов, Step Bible, Static Stomp Step, в т.ч. и под музыкальное сопровождение.	- Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП
8.	<i>Развитие общей музыкальности</i> Уточнение понятия «музыкальность». Рассмотрение основных приемов, применяемых при написании танцевальных композиций. Овладение основными понятиями сольфеджио. Уточнение роли сольфеджио в современных танцевальных направлениях. Многократное выполнение танцевальных движений под музыкальные композиции различного ритма.	- Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП
9.	<i>Танцевальная импровизация</i> Уточнение понятия «импровизация в танце». Выявление роли музыкального сопровождения в танцевальной импровизации. Выполнение специальных упражнений для начального этапа импровизации.	- Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов - Подготовка к тестированию по ОФП
10.	<i>Повышение навыков импровизации в современном танце</i> Выполнение простых и усложненных вариаций базовых движений в различных ритмических рисунках. Совершенствование умений перемещений в пространстве под музыкальное сопровождение – выполнение танцевальных композиций (индивидуально, в паре, в группе).	- Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов - Подготовка к тестированию по ОФП
11.	<i>Индивидуальный выбор стиля современной хореографии и работа в нем</i> Обоснование выбора индивидуального танцевального стиля. Составление небольшой танцевальной связки на общей базе специальных двигательных действий. Свободная импровизация в избранном танцевальном стиле, многократно выполняемая под музыкальное сопровождение.	- Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов

А) Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу учебной дисциплины.

Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.

Вид активных обучающих технологий рубежного контроля усвоения студентами разделов дисциплины.

Примерные темы контрольных работ:

1. Физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура
2. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе
3. Средства физической культуры в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности
4. Двигательные умения и навыки
5. Сила. Методика её развития
6. Быстрота. Методика её развития
7. Выносливость. Методика её развития
8. Ловкость. Методика её развития
9. Гибкость. Методика её развития
10. Зоны интенсивности физических нагрузок
11. Общая физическая подготовка и её роль в современной хореографии
12. Специальная физическая подготовка в современной хореографии, её цели и задачи
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям и основам современной хореографии
14. Особенности самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью женщин
15. Содержание самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью в зависимости от пола и возраста
16. Роль курения в развитии респираторных и онкологических заболеваний
17. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики
18. Значение и содержание утренних, специально направленных занятий физическими упражнениями
19. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие
20. Основные причины изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии

Б) Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм и т.д.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Рекомендуется для оценки знаний и умений студентов.

Краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Примерные темы рефератов:

1. Здоровье человека и его показатели
2. Физическая культура - как компонент жизнедеятельности личности
3. Физическая культура и здоровый образ жизни
4. Роль физической культуры в ослаблении социальных факторов риска
5. Гигиенические аспекты физической культуры
6. Физическая культура и состояние окружающей Среды
7. Физическая культура и рациональный двигательный режим
8. Рациональный режим дня и здоровый образ жизни
9. Рациональное питание как основа здорового образа жизни
10. Физическая культура и работоспособность организма
11. Современные танцы и свободное время студенческой молодежи
12. Физическая культура и вредные привычки
13. Танцевальная культура и истоки долголетия
14. Основные направления и стили в современной хореографии
15. Современные танцы - как эффективное средство развития координационных и музыкальных способностей
16. Роль современных танцев в формировании здорового образа жизни студентов
17. Травмы, первая помощь и профилактика
18. Массаж - как средство восстановления работоспособности
19. Самомассаж, его плюсы и минусы
20. Двигательные действия и профилактика профессиональных заболеваний

В) Домашние задания – один из видов самостоятельной работы студента, заключающийся в изучении отдельных тем курса дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, для подготовки к семинарам, практическим занятиям, тренингам и деловым и ролевым обучающим играм, к рубежным контролям, зачету.

Примерная тематика домашних заданий: (для студентов очно-заочной формы обучения)

Первый семестр

1. Перечислите основные базовые движения стиля Нip-Нop.
2. Назовите отличия статической и пассивной растяжки.

Второй семестр

1. Определите суть техники базовых упражнений
2. Разберитесь с понятием растяжки

Третий семестр

1. Выявите необходимость развития музыкальности в хореографии
2. Приведите примеры импровизации в танце

Четвертый семестр

1. Определите место танцевальной подготовки в системе физического воспитания студента вашей специальности.
2. Определите роль разминки в хореографии

4.4. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

Номер раздела, темы дисциплины	Компетенции	Контактная работа		Лекции		Практические занятия* Семинары		Самост. работа студентов	
		ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО
Тема 1.	УК-7	4	4	-	-	4	4	-	4
Тема 2.	УК-7	4	4	-	-	4	4	-	4
Тема 3.	УК-7	12	6	-	-	12	6	-	4
Тема 4.	УК-7	8	10	-	-	8	10	-	4
Тема 5.	УК-7	8	6	-	-	8	6	-	4
Тема 6.	УК-7	8	10	-	-	8	10	-	6
Тема 7.	УК-7	10	6	-	-	10	6	-	6
Тема 8.	УК-7	16	12	-	-	16	12	-	10
Тема 9.	УК-7	30	4	-	-	30	4	-	10
Тема 10.	УК-7	4	6	-	-	4	6	-	10
Тема 11.	УК-7	4	6	-	-	4	6	-	4
Тема 12.	УК-7	12	8	-	-	12	8	-	6
Тема 13.	УК-7	12	12	-	-	12	12	-	4
Тема 14.	УК-7	12	8	-	-	12	8	-	6
Тема 15.	УК-7	6	6	-	-	6	6	-	4
Тема 16.	УК-7	2	4	-	-	2	4	-	4
Тема 17.	УК-7	28	12	-	-	28	12	-	10
Тема 18.	УК-7	20	4	-	-	20	4	-	10
Тема 19.	УК-7	4	10	-	-	4	10	-	8
Тема 20.	УК-7	4	8	-	-	4	8	-	9
Тема 21.	УК-7	20	6	-	-	20	6	-	9
Тема 22.	УК-7	20	4	-	-	20	4	-	9
Тема 23.	УК-7	26	6	-	-	26	6	-	9
Тема 24.	УК-7	4	-	-	-	4	-	-	
Тема 25.	УК-7	4	-	-	-	4	-	-	
Тема 26.	УК-7	32	-	-	-	32	-	-	
Текущая аттестация	УК-7	7	5						
Промежуточная аттестация	УК-7	7	5						
Всего:		328	174	-	-	314	164	-	154

Примечание: Самостоятельная работа рабочим учебным планом по дисциплине по очной форме обучения не предусмотрена

4.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для правильной организации самостоятельной работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Подготовка к занятиям семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия) начинаются с тщательного ознакомления с условиями предстоящей работы, т. е. с обращения к вопросам занятий семинарского типа. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. При подготовке обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме предстоящего занятия. Без использования нескольких источников информации невозможно проведение дискуссии на занятиях, обоснование собственной позиции, построение аргументации. Если обсуждаемый аспект носит дискуссионный характер, следует изучить существующие точки зрения и выбрать тот подход, который вам кажется наиболее верным. При этом следует учитывать необходимость обязательной аргументации собственной позиции. Во время занятий рекомендуется активно участвовать в обсуждении рассматриваемой темы, выступать с подготовленными заранее докладами и презентациями, принимать участие в выполнении практических заданий.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к занятиям лекционного типа, поскольку они являются важной формой организации учебного процесса: знакомят с новым учебным материалом; разъясняют учебные элементы, трудные для понимания; систематизируют учебный материал; ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по источникам, рекомендованным согласно учебно-методическому обеспечению дисциплины;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите преподавателю на лекции.

Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме.

К формам промежуточного контроля по дисциплине необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения. В самом начале учебного курса обучающемуся следует познакомиться со следующими учебно-методическими материалами:

- рабочей программой дисциплины;
- планируемыми результатами обучения;
- тематическими планами занятий лекционного и семинарского типа;
- контрольными мероприятиями текущей и промежуточной аттестации;
- перечнем учебно-методического обеспечения дисциплины;
- перечнем вопросов к промежуточной аттестации.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях, семинарских занятиях и в процессе самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи промежуточной аттестации.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) института.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Образовательные технологии

В освоении учебной дисциплины используются следующие **традиционные образовательные технологии**:

- практические занятия;
- контрольные опросы;
- консультации;
- работа студентов с учебной, учебно-методической литературой и периодическими изданиями;
- работа с Интернет ресурсами;
- подготовка контрольных работ;
- подготовка и обсуждение информационных проектов – рефератов;
- тестирование по основным темам и разделам дисциплины (промежуточный контроль);
- тестирование;
- зачётная аттестация.

5.2. Использование информационных технологий

- технологии, основанные на использовании ЭИОС института (методические материалы по дисциплине, размещенные на сайте ГСИ);
- Интернет-технологии;
компьютерные обучающие и контролирующие программы (на каждом занятии используется одна из возможных компьютерных информационно-поисковых систем для отслеживания изменений в действующем российском законодательстве);
- информационные технологии, позволяющие увеличить эффективность преподавания (за счет усиления иллюстративности).

5.3. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, творческая работа, связанная с самопознанием и освоением дисциплины, деловая игра, круглый стол, диспут, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- беседа;
- дискуссия;
- анализ конкретных ситуаций;
- ролевая игра.

5.4. Игровые технологии

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

Примеры ролевых игр:

1. Проведение студентами в качестве преподавателя подготовительной части занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ. (Практическое занятие – оценка домашних заданий, обсуждение и анализ конкретной ситуации).
2. В роли преподавателя проведение студентами занятий по физической культуре по заранее написанному конспекту, исходя из индивидуальных задач урока: обучение элементам техники: базовых движений Hip-Hop, Step вариации 3х шагов, Step Bible, Static Stomp Step; развитие физических качеств. (Практическое занятие – оценка домашних заданий, обсуждение и анализ конкретной ситуации).
3. В роли преподавателя проведение студентами учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию на основе самостоятельно составленных танцевальных композиций. (Практическое занятие - обсуждение используемых методических приёмов и технологий).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

6.1. Формы текущего контроля

- выполнение тестовых заданий;
- мониторинг результатов практических занятий и домашних заданий;
- проверка контрольных работ, рефератов
- тестирование уровня общей физической подготовленности (см. Приложение 1.)

6.2. Тестовые задания:

См. Приложение 2. – «Банк тестов»

6.3. Форма промежуточного контроля по дисциплине – зачет

Требования и вопросы к зачёту для студентов очной формы обучения

Первый семестр

- **Сдать зачётные нормативы** (с целью выявления базового уровня двигательной подготовленности): бег 20 м, 3-х минутный бег, «челночный бег» – 10х10 м, приседания

на одной ноге, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед.

- **Выполнить письменное тестовое задание**

- **Иметь представление и уметь выполнять:**

1. базовые движения стиля hip-hop
2. кувырки вперед, кувырки назад и элемент «Колесо»
3. статическую и пассивную растяжку

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**

1. Физические качества как свойства человека. Определение понятия.
2. Определение понятия *силы* как физического качества. Основные критерии развития силы.
3. Определение понятия *быстроты*. Быстрота как комплексное качество.
4. Определение понятия *выносливости*. Зоны относительной мощности работы.
5. *Ловкость* как физическое качество. Ловкость и сноровка.
6. *Гибкость* – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость.
7. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ), их основная направленность.
8. Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача.
9. Название базовых движений Hip-Hop
10. Определение координации.
11. Определение растяжки.

Второй семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

С целью выявления уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год: быстрота – бег 20 м, сила верхних конечностей – для юношей подтягивания на перекладине, для девушек сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой), выносливость – 3-х минутный бег, ловкость – «челночный бег» – 10x10 м, гибкость – наклон вперед.

- **Иметь представление и уметь выполнять:**

Базовые движения стиля House

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**

1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
2. Физическая подготовленность и направленное развитие двигательных качеств.
3. Перенос двигательных качеств.

Третий семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (с целью определения уровня развития основных

двигательных качеств и выявление их динамики на основании полученных индивидуальных заданий по ОФП в период летних каникул).

• **Иметь представление и уметь:**

1. составлять комплексы ОРУ для различного возрастного контингента занимающихся
2. провести подготовительную часть занятия – разминку с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ
3. составлять индивидуальные графики динамики развития двигательных качеств по результатам тестирования
4. применить полученные знания в области сольфеджио для развития общей музыкальности.

• **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**

1. Организационно-методические особенности применения общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Методическая направленность ОРУ в зависимости от основного вида деятельности.
3. Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ.
4. Специальные упражнения (СУ), их основная роль в решении задач обучения двигательным действиям.
5. Особенности методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения.
6. Разновидность упражнений, их характер, дозировка.
7. Основные характеристики понятий: индивидуальный танец, танец в паре (с партнером), групповой танец.
8. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий танцами.
9. Организация занятий танцами с различным возрастным контингентом занимающихся.

Четвёртый семестр

• **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура и спорт»).

• **Выполнить контрольную работу по предложенной кафедрой тематике (для студентов, освобожденных от сдачи практических нормативов)**

• **Иметь представление и уметь:**

1. составлять комплексы упражнений: с партнером, для развития специфических физических качеств, для коррекции осанки.
2. импровизировать в танце на начальном этапе.

• **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объеме:**

1. Специфика развития статической силы.
2. Методика развития динамической силы.
3. Специальные упражнения для развития быстроты реакции.
4. Методика развития быстроты движений.

5. Выносливость и особенности её развития.
6. Понятие утомления.
7. Выносливость и работоспособность.
8. Зависимость работоспособности от внешних и внутренних факторов.
9. Воспитание и поддержание ловкости.
10. Две группы упражнений, развивающих гибкость.
11. Мотивация и целенаправленность занятий танцами.

Пятый семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (с целью определения уровня развития основных двигательных качеств и выявление их динамики на основании полученных индивидуальных заданий по ОФП в период летних каникул).

- **Иметь представление и уметь:**

1. составлять комплексы упражнений: с партнером, для развития специфических физических качеств, для коррекции осанки. Индивидуально выполнять и проводить данные комплексы упражнений с группой занимающихся
2. продемонстрировать навыки импровизации в современном танце.

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Цель и задачи танцевальной подготовки в системе физического воспитания в вузе
2. Факторы, определяющие содержание танцевальной подготовки.
3. Организация и формы танцевальной подготовки.
4. Система контроля в танцевальной подготовке.

Шестой семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за трехгодичный период обучения дисциплине «физическая культура и спорт»).

- **Выполнить реферат по предложенной кафедрой тематике и защитить его (для студентов, освобожденных от сдачи практических нормативов)**

- **Иметь представление и уметь:**

1. выбрать стиль современной хореографии и работать в нём для преумножения собственных показателей.
2. составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для разминки
3. индивидуально выполнять и проводить данные комплексы упражнений

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Личный интерес занимающегося и другие показатели, влияющие на выбор студента того или иного танцевального направления
2. Физические качества необходимые для занятий танцами различного направления

3. Специфика занятий в танцевальных группах
4. Особенности занятий классическими и современными танцами

Седьмой семестр

- **Сдать зачётные нормативы:**

Бег 20 м и 3-х минутный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), приседания на одной ноге («пистолетик»), наклон вперед, «челночный бег» – 10x10 м (диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за весь период обучения дисциплине «физическая культура и спорт»).

- **Иметь представление и уметь:**

1. составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для занятий избранным танцевальным направлением
2. самостоятельно выполнять и проводить данные комплексы упражнений с группой занимающихся
3. составлять танцевальные композиции, их выполнять индивидуально и с группой
4. свободно импровизировать в избранном танцевальном стиле.

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Отличительные особенности упражнений, выполняемых без партнера
2. Специфика упражнений, выполняемых с партнером
3. Специфика упражнений, выполняемых в группе
4. Характеристика упражнений для коррекции осанки
5. Роль танцев в повышении работоспособности

Требования и вопросы к зачёту для студентов очно-заочной формы обучения

Первый семестр

- **Иметь представление и уметь выполнять:**

1. базовые движения стиля hip-hop
2. кувырки вперед, кувырки назад и элемент «Колесо»
3. упражнения для статической и пассивной растяжки

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ), их основная направленность.
2. Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача.
3. Название базовых движений Hip-Hop
4. Определение понятия «координация».
5. Определение понятия «растяжка»

Второй семестр

- **Иметь представление и уметь выполнять:**

Базовые движения стиля House

- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**

1. Основная специфика техники базовых упражнений
2. Физические качества как свойства человека. Определение понятия.

3. Определение понятия *силы* как физического качества. Основные критерии развития силы.
4. Определение понятия *быстроты*. Быстрота как комплексное качество.
5. Определение понятия *выносливости*. Зоны относительной мощности работы.
6. *Ловкость* как физическое качество. Ловкость и сноровка.
7. *Гибкость* – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость.

Третий семестр

- **Иметь представление и уметь:**
 1. составлять специальные комплексы танцевальных упражнений для различного возрастного контингента занимающихся
 2. применить получение знания в области сольфеджио для развития общей музыкальности.
- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**
 1. Музыкальность как неотъемлемая часть современной хореографии
 2. Основные принципы импровизации в танце
 3. Разновидности танцевальных упражнений, их характер, дозировка.
 4. Основные характеристики понятий: индивидуальный танец, танец в паре (с партнером), групповой танец.
 5. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий танцами.
 6. Организация занятий танцами с различным возрастным контингентом занимающихся

Четвёртый семестр

- **Иметь представление и уметь:**
 1. импровизировать в танце на начальном этапе подготовки.
 2. выбрать стиль современной хореографии и работать в нём для преумножения собственных показателей.
- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**
 1. Цель и задачи танцевальной подготовки в системе физического воспитания в вузе
 2. Факторы, определяющие содержание танцевальной подготовки.
 3. Организация и формы танцевальной подготовки.
 4. Система контроля в танцевальной подготовке.

Пятый семестр

- **Иметь представление и уметь:**
 1. выбрать стиль современной хореографии и работать в нём для преумножения собственных показателей.
 2. составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для разминки
- **Знать теоретический курс дисциплины в следующем объёме:**
 1. Личный интерес занимающегося и другие показатели, влияющие на выбор студента того или иного танцевального направления
 2. Физические качества необходимые для занятий танцами различного направления
 3. Специфику занятий в танцевальных группах
 4. Особенности занятий классическими и современными танцами

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Рекомендуемая литература

Основная литература

Давыдов, В. П. Теория, методика и практика классического танца : учебник для вузов / В. П. Давыдов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11226-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495778>

Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514700>

Дополнительная литература

Блок, Л. Д. Возникновение и развитие техники классического танца / Л. Д. Блок. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 259 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11677-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516956>

Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

Периодические издания

1. Ежемесячный журнал «Физкультура и спорт»
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Материалы межвузовских научных конференций. – Красково: ГСИ, 2014-2021 гг.
4. Гуманитарные науки и образование.
5. Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные исследования.

7.1. Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>
2. Университетская библиотека онлайн – www/biblioclub.ru

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационно-справочные системы

1. «Система КонсультантПлюс» – компьютерная справочная правовая система - <http://www.consultant.ru/>
2. «Гарант» – справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации - <http://www.garant.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru/>

4. Национальная информационно-аналитическая система Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). - <https://www.elibrary.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)
2. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) https://elibrary.ru/project_risc.asp
3. База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect
4. Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа <http://www.sciencedirect.com/>
5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
6. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Научно-практические и методические материалы <http://school-collection.edu.ru/>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. 100% доступ - <http://минобрнауки.рф/>
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. 100% доступ - <http://obrnadzor.gov.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». 100% доступ - <http://www.edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». 100% доступ - <http://window.edu.ru/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. 100% доступ - <http://fcior.edu.ru/>
6. Электронно-библиотечная система, содержащая полнотекстовые учебники, учебные пособия, монографии и журналы в электронном виде 5100 изданий открытого доступа. 100% доступ - <http://bibliorossica.com/>
7. Федеральная служба государственной статистики. 100% доступ - <http://www.gks.ru>
8. СПС Гарант <http://www.garant.ru>
9. Официальный интернет портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru/>

8. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Операционная система Windows 10, Microsoft office, Интернет-браузер Яндекс.браузер
Антивирус Windows Defender (входит в состав операционной системы Microsoft Windows)

Программное обеспечение отечественного производства

INDIGO

Яндекс.Браузер

Свободно распространяемое программное обеспечение

Adobe Reader для Windows

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий используются: спортивный зал, тренажерный зал, гимнастический зал, многофункциональная игровая площадка; учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оснащенные техническими средствами обучения: ПК, переносная аудио и видеоаппаратура. На практических занятиях используются: зеркала гимнастические, маты, хореографический станок, мячи, скакалки, обручи, гимнастические коврики, переносная аудио аппаратура и др.

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещения - учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет» с доступом к ЭИОС института, принтерами.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья институтом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования.

10. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Тестирование уровня общей физической подготовленности

Очная форма обучения

Выполнить нормативы, набрав в сумме 21 балл (при условии участия во всех 6-ти видах упражнений):

МУЖЧИНЫ

Вид упражнения	Возраст, лет	Баллы				
		5	4	3	2	1
1. Бег 20 м (сек.)	До 30 лет	3,5	3,7	3,9	4,1	4,2
	30 лет и старше	3,6	3,8	4,0	4,2	4,3
2. 3-х минутный бег (м / круги)	До 30 лет	660/11	630/10,5	600/10	540/9	480/8
	30 лет и старше	630/10,5	600/10	540/9	510/8,5	450/7,5
1. Челночный бег 10 х 10 м (сек.) 3 х 10 м (сек.)	До 30 лет	26,4	27,0	29,0	29,8	33,0
	30 лет и старше	7,3	7,6	7,9	8,2	8,3
4. Подтягивание на перекладине (количество раз)	До 30 лет	15	12	9	7	5
	30 лет и старше	12	9	7	5	3
5. Приседание на одной ноге – на правой, на левой - «пистолетик» (количество раз)	До 30 лет	12	10	8	6	4
	30 лет и старше	10	8	6	4	2
6. Наклон вперед, прямые ноги вместе (зафиксировать положение 3 секунды)	17 лет и старше	Обхвати в икры двумя руками, головой коснуться коленей	Положить ладони на дорожку	Пальцами ладоней коснуться дорожки	-	-

ЖЕНЩИНЫ

Вид упражнения	Возраст, лет	Баллы				
		5	4	3	2	1
1. Бег 20 м (сек.)	До 30 лет	4,2	4,3	4,4	4,7	5,0
	30 лет и старше	4,3	4,4	4,5	4,8	5,1
2. 3-х минутный бег (м / круги)	До 30 лет	540/9	510/8,5	420/7	360/6	330/5,5
	30 лет и старше	510/8,5	480/8	360/6	330/5,5	300/5
4. Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	До 30 лет	28,3	30,2	31,3	33,2	34,6
	30 лет и старше	8,5	8,7	9,2	9,6	9,8
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа – «отжимания» (количество раз)	До 30 лет	25	20	15	10	5
	30 лет и старше	20	17	12	7	3
5. Приседание на одной ноге – на правой, на левой - «пистолетик» (количество раз)	До 30 лет	12	10	8	6	4
	30 лет и старше	10	8	6	4	2
6. Наклон вперёд, прямые ноги вместе (зафиксировать положение 3 секунды)	17 лет и старше	Обхватив икры двумя руками, головой коснуться коленей	Положить ладони на дорожку	Пальцами ладоней коснуться дорожки	-	-

«Банк тестов»

Тема: Физические качества человека*Контрольные вопросы***1) Что такое физические качества?**

1. качество, определяющие успешность решения двигательных задач по механическим критериям
2. рост, вес, жёсткость тела человека
3. свойства человека, определяющие уровень работоспособности
4. характеристики режимов работы двигательного аппарата

2) Что является основой всех двигательных качеств?

1. желание и воля
2. энергетическое обеспечение работы
3. способность мышц проявлять силу
4. ловкость и свобода движений

3) Что такое сила как физическое качество?

1. причина изменения человеком состояния покоя или равномерного прямолинейного движения своего тела
2. способность мышц преодолевать действие внешних и внутренних сил и обеспечивать решение двигательных задач
3. характеристика напряжения и сокращения мышц
4. фактор, обеспечивающий работоспособность

4) Что такое быстрота как физическое качество?

1. способность мышц решать двигательные задачи в минимальное время
2. качество, определяющее скорость протекания организменных процессов
3. характеристика длительности двигательных действий
4. характеристика изменения состояния мышц

5) Что определяет быстроту простой двигательной реакции?

1. уровень развития взрывной силы
2. межмышечная координация и свобода движений
3. быстрота восприятия и оценка сигнала
4. реагирование на появление сигнала, а не на его содержание

6) Что такое мощность как физическое качество?

1. количество работы, производимой человеком в единицу времени
2. способность мышц преодолевать непределённые сопротивления с максимальной скоростью
3. качество, обеспечивающее работу с максимальными нагрузками
4. способность перемещать собственное тело с максимальной быстротой

7) Какой метод наиболее эффективен при воспитании мощности?

1. метод максимальных нагрузок
2. метод непределённых нагрузок (повторных усилий)
3. метод самосопротивлений
4. метод вариативных воздействий

8) В каком упражнении проявляется наибольшая мощность?

1. в беге по ровной дорожке
2. в беге на крутую гору
3. в беге в небольшой подъём
4. в беге под гору

9) Что такое выносливость как физическое качество?

1. способность к продолжению работы
2. способность сохранять качество работы в неблагоприятных условиях

3. способность выполнять работу, несмотря на усталость
 4. способность выполнять работу в течение длительного времени
- 10) Мощность системы энергопродукции повышается в основном за счёт:**
1. адаптации к повышающимся нагрузкам
 2. улучшения питания и условий жизни
 3. разминки и подготовки к работе
 4. психической настройки на предстоящую деятельность
- 11) Какой вид выносливости обеспечивает адаптацию к высоким суммарным нагрузкам на протяжении года?**
1. общая выносливость
 2. специальная силовая выносливость
 3. специальная скоростная выносливость
 4. выносливость к психическим нагрузкам
- 12) Что такое ловкость как физическое качество?**
1. способность быстро и точно выполнять сложное двигательное действие
 2. способность быстро и правильно повторить увиденное движение
 3. лёгкость и непринуждённость выполнения незнакомых движений
 4. способность эффективно решать двигательные задачи в нестандартных ситуациях
- 13) Чем обеспечивается качество ловкости в процессе её совершенствования?**
1. освоенностью двигательного действия
 2. количеством освоенных вариантов двигательного действия
 3. усвоением закономерностей (общих правил) решения двигательных задач
 4. продолжительностью обучения и упорством обучаемого
- 14) Что такое гибкость как физическое качество?**
1. максимальная амплитуда движения в суставе
 2. характеристика эластичности мышечно-связочного аппарата
 3. мера анатомической подвижности в суставе
 4. характеристика подвижности звеньев тела друг относительно друга
- 15) Что такое активная гибкость?**
1. гибкость, проявляющаяся в произвольных движениях
 2. способность обеспечивать максимальную амплитуду движений за счёт сокращения собственных мышц
 3. способность обеспечивать максимальную амплитуду движений при помощи внешних сил
 4. показатель максимальной амплитуды движений при высокой температуре окружающей среды
- 16) Что такое пассивная гибкость?**
1. подвижность звеньев тела под воздействием внешних сил
 2. максимальная амплитуда движения при полном расслаблении мышц
 3. гибкость, проявляемая в медленных движениях
 4. гибкость, проявляемая в статических позах