

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Логинова Людмила Фёдоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.05.2023 14:00:46  
Уникальный программный ключ:  
08d93e1a8bd7a2dfff432e734ab38e2a7ed6f238

Образовательное частное учреждение высшего образования  
«ГУМАНИТАРНО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДЕНО

заседанием Ученого совета  
протокол № 7 от 28.06.2022 г.  
приказ ректора об утв. ОП ВО  
№ 01-03/69 П от 29.06.2022 г.

Ректор  Л. Ф. Логинова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.15 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

#### Б1.В.15.02 ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Код и направление подготовки:

**38.03.02 «Менеджмент»**

Направленность (профиль):

**«Финансовый менеджмент»**


Красково - 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по программе подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

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

Разработчики:

к. п. н., доц.  
ученая степень, звание

  
подпись

Карпенко В.Б.  
ФИО


\_\_\_\_\_  
ученая степень, звание

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры «Физической культуры» от 23.06.2022 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой  
К.п.н., доц.

  
подпись

Карпенко В.Б.

## **Наименование дисциплины – ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **Б.1.В.15.02 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 «Физическая культура и спорт (элективная 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. На формирование ответственного отношения к своему здоровью; создание условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления обучающихся, включая обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования; формирование культуры безопасности жизнедеятельности, включающей отрицательное отношение к вредным привычкам; формирование в среде обучающихся системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости; развитие мотивации к участию в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

#### **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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>УК-7.1</p>	<p><b>УК-7.1.1</b>  <b>Знать:</b> предмет и структуру физкультурно-спортивной деятельности; социальные функции физической культуры и спорта; нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;  <b>УК-7.1.2</b>  <b>Уметь:</b> применять, полученные в процессе изучения дисциплины, физкультурные знания в избранной профессиональной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;  <b>УК-7.1.3</b>  <b>Владеть:</b> методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом социальной и профессиональной деятельности; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
	<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной</p>	<p>УК-7.2.</p>	<p><b>УК-7.2.1</b>  <b>Знать:</b> 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;</p>

	деятельности.	<p><b>УК-7.2.2</b>  <b>Уметь:</b> использовать основы физической культуры, физического воспитания и здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;</p> <p><b>УК-7.2.2</b>  <b>Владеть:</b> физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни; методикой регулирования основных компонентов физической нагрузки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p>
--	---------------	--

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Часть, формируемая участниками образовательных отношений. 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 элективной дисциплины 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>
Б1.О.38	Физическая культура и спорт	1
Б2.О.01(У)	Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика	6

## 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
<b>Порядковый номер семестра</b>	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е):	328	328
Контактная работа с преподавателем всего (в акад. часах), в том числе:	328	328
Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
Занятия семинарского типа (практические занятия,	314	156

семинары в том числе в форме практической подготовки)		
Текущая аттестация	7	5
Консультации (предэкзаменационные)	-	-
Промежуточная аттестация	7	5
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:	-	162
Форма промежуточной аттестации:		
зачет/ дифференцированный зачет	зачет	зачет
экзамен		
Общая трудоемкость дисциплины (в акад. часах)	328	328

#### 4. Содержание практических/семинарских занятий по дисциплине

№ п/п	Наименование темы (часы) Рассматриваемые вопросы	Виды обучающих технологий	Текущий контроль
<i>Первый семестр</i>			
1.	<p><b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b></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><b>Тестирование общей физической подготовленности</b></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» – 10x10 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><b>Техника исполнения базовых движений Hip-Hop</b></p> <p><i>1.Основные базовые движения, визуальная их демонстрация.</i></p> <p><i>2. Практическое выполнение основных</i></p>	-беседа	Оценка техники выполнения движения

	<i>базовых движениях таких как: Bobby Brown, Steve Martin, Kris Kross, Step and Slide, Reebok, Smurf, Cool J.</i>	-анализ конкретной ситуации	
<b>4.</b>	<p><b>Координация и равновесие в танце</b></p> <p>1. <i>Определение координации.</i></p> <p>2. <i>Выполнение не сложных упражнений на равновесие:</i></p> <p>-ноги вместе, руки на поясе, подняться на 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. <i>Упражнения на координацию:</i></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. <i>Выполнение с постепенным ускорением повторяющихся движений, которые показывает преподаватель.</i></p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Оценка техники выполнения движения
<b>5.</b>	<p><b>Растяжка мышц и связок</b></p> <p>1. <i>Определение растяжки.</i></p> <p>2. <i>Упражнения на статическую растяжку.</i></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. <i>Пассивная растяжка.</i> - 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. <i>Упражнения на пассивную растяжку:</i> наклоны, шпагаты и пр.</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Оценка техники выполнения движения
<b>6.</b>	<p><b>Подготовительные упражнения для исполнения акробатических элементов</b></p> <p>1. <i>Кувьрки вперед. (после отталкивания ногами держать их прямые, следить за плотной группировкой). Цель:</i></p>	-демонстрация	Оценка техники выполнения движения

	<p>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 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 другая, после того как маховая нога отрывается от пола, обучающийся проходит положение стойки на руках.</p>	<p>техники ДД</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	
<p><b>7.</b></p>	<p><b>Физические качества человека</b></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</p>



			тестирования.
<b>Второй семестр</b>			
<b>8.</b>	<p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b></p> <p><i>1. Рассмотрение понятий: общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).</i></p> <p><i>2. Направленное развитие физических качеств как основной путь улучшения физической подготовленности. Упражнения на тренажёрах, со спортивным инвентарём (скакалки, обручи, гимнастические палки)</i></p> <p><i>3. Роль технической подготовки в формировании танцевального мастерства. Отработка технических приёмов в гимнастических и тренажёрных залах.</i></p> <p><i>4. Роль тактической подготовки в формировании мастерства. Примеры из танцевальной практики.</i></p> <p><i>5. Теоретическая и психологическая подготовка в формировании танцевального мастерства (аутогенная и идеомоторная тренировка).</i></p>	<p>беседа</p> <p>-обсуждение и анализ конкретной ситуации</p>	Индивидуальное и групповое собеседование.
<b>9.</b>	<p><b>Техника исполнения базовых движений house</b></p> <p><i>1. Демонстрация и повторение базового кача «Jacking» (сначала медленно, а затем в темпе с музыкой).</i></p> <p><i>2. Обучение Step вариациям 3х шагов, а также Step Bible и Static Stomp Step.</i></p>	-анализ конкретной ситуации	Оценка техники отдельных элементов.
<b>10.</b>	<p><b>Тестирование общей физической подготовленности</b></p> <p><i>Выявление уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год.</i></p> <p><i>1. Быстрота – бег 20 м на время.</i></p> <p><i>2. Сила верхних конечностей – для юношей подтягивания на перекладине, для девушек сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество раз).</i></p> <p><i>3. Сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой).</i></p> <p><i>4. Ловкость – «челночный бег» – 10х10 м на время.</i></p> <p><i>5. Гибкость – наклон вперед (условные баллы).</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	Мониторинг результатов

	<i>б.Выносливость – 3-х минутный бег</i>		
<b>Третий семестр</b>			
<b>11.</b>	<p><b>Тестирование общей физической подготовленности</b>  <i>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</i></p> <p><i>1.Бег 20 м - на время.</i>  <i>2.«Челночный бег» – 10x10 м (собирая 5 кубиков) - на время.</i>  <i>3.Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз.</i>  <i>4.Приседания на одной ноге – количество раз.</i>  <i>5.Наклон вперед – условные баллы.</i>  <i>6. 3-х минутный бег</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	Мониторинг результатов
<b>12.</b>	<p><b>Упражнения на растяжку мышц и связок</b>  <i>1. Определение растяжки с обоснованием различных видов растяжки (статическая, динамическая, активная, пассивная) в танцевальных движениях.</i>  <i>2. Выполнение подготовительных и специальных упражнений, связанных с различными видами растяжки</i>  <i>3. Танцевальные движения с проявлением активной и пассивной растяжки.</i></p>	-анализ конкретной ситуации	Контроль на соответствующие баллы
<b>13.</b>	<p><b>Методология общеразвивающих и специальных упражнений</b>  <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>  <i>2.Словесная запись ОРУ и метод «пиктограмм» (рисунки-символы).</i>  <i>3.Специальные упражнения (СУ), их основная роль в решении задач обучения двигательным действиям.</i>  <i>4.Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий классическим танцем</i>  <i>5. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий современными танцами различной направленности (по выбору студента)</i>  <i>6.Проведение студентами в качестве учебной практики подготовительной части</i></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</p>

	<i>занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ.</i>		практики
<b>14.</b>	<p><b>Составление комплексов общеразвивающих упражнений</b></p> <p>1. Особенности методики составления комплексов ОРУ для занятий физической культурой различным возрастным контингентом населения.</p> <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>-беседа</p> <p>-обсуждение и анализ практических заданий</p> <p>-ролевая игра</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка учебной практики</p>
<b>15.</b>	<p><b>Развитие общей музыкальности</b></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>	Индивидуальное и групповое собеседование.
<b>16.</b>	<p><b>Организационно-методические формы занятий физическими упражнениями</b></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>
<b>Четвёртый семестр</b>			
<b>17.</b>	<p><b>Танцевальная импровизация</b></p> <p>1. Рассмотрение понятия танцевальной импровизации</p> <p>2. Роль музыкального сопровождения в танцевальной импровизации.</p> <p>3. Специальные упражнения для начального</p>	<p>-беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	Индивидуальное и групповое собеседование.

	<p><i>этапа импровизации (поочередная импровизация для отдельных частей тела и их специфика.</i></p> <p><i>4. Многократное выполнение небольших импровизационных связок под музыкальное сопровождение</i></p>		Оценка техники отдельных элементов.
<b>18.</b>	<p><b>Методика развития физических качеств</b></p> <p><i>1. Рассмотрение физической подготовленности в контексте с танцевальной деятельностью и переносом двигательных качеств.</i></p> <p><i>2. Выполнение упражнений:</i> а) для увеличения мышечной массы (упражнения с отягощениями), развития «взрывной» силы (упражнения с небольшими отягощениями, набивными мячами, прыжки);</p> <p><i>б) развития резкости (импульсивности) движений (выполнение движения при внезапно возникающем сигнале, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью),</i></p> <p><i>в) частоты движений (бег на месте с максимальной скоростью, бег под уклон);</i></p> <p><i>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);</i></p> <p><i>д) для развития ловкости (танцы, спортивные и подвижные игры);</i></p> <p><i>е) для развития гибкости (наклоны, мостики, шпагаты и пр. упражнения на растяжку).</i></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>
<b>19.</b>	<p><b>Тестирование общей физической подготовленности</b></p> <p><i>1. Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура и спорт».</i></p> <p><i>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;</i></p> <p><i>3. Быстроты – бег 20 м;</i></p> <p><i>4. Выносливости – 3-х минутный бег;</i></p> <p><i>5. Ловкости – «челночный бег»</i></p>	<p>- анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	Мониторинг результатов

	<i>10x10 м; 6.Гибкости – наклон вперед.</i>		
<b>Пятый семестр</b>			
<b>20.</b>	<p><b>Тестирование общей физической подготовленности</b>  <i>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.</i>  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>	Мониторинг результатов
<b>21.</b>	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</b>  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 приёмов и технологий</p>	<p>Индивидуальное и групповое собеседование.    Мониторинг методических приёмов.</p>
<b>22.</b>	<p><b>Повышение навыков импровизации в современном танце</b>  1.Использование усложненных вариаций базовых движений. (представляет собой некий микс из них, которые могут быть выполнены на разных уровнях, а в партнере - 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>	Оценка техники отдельных элементов

<b>Шестой семестр</b>			
<b>23.</b>	<p><b>Индивидуальный выбор стиля современной хореографии и работа в нем</b></p> <p><i>1.Выбор наиболее понравившегося и подходящего стиля для индивидуального совершенствования.</i></p> <p><i>2. Самостоятельное составление небольшой связки на общей базе.</i></p> <p><i>3.Свободная импровизация в избранном стиле.</i></p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Собеседование</p> <p>Проверка практических заданий.</p> <p>Оценка техники отдельных элементов</p>
<b>24.</b>	<p><b>Тестирование общей физической подготовленности</b></p> <p><i>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.</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
<b>Седьмой семестр</b>			
<b>25.</b>	<p><b>Тестирование общей физической подготовленности</b></p> <p><i>1.Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за весь период обучения дисциплине «физическая культура и спорт».</i></p> <p><i>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.</i></p>	<p>-анализ конкретной ситуации</p> <p>- обсуждение результатов</p>	<p>Мониторинг результатов</p>
<b>26.</b>	<p><b>Индивидуальный выбор стиля современной хореографии и работа в нем. Составление танцевальных композиций и их выполнение</b></p> <p><i>1.Выбор наиболее понравившегося и подходящего стиля для индивидуального совершенствования.</i></p> <p><i>2. Самостоятельное составление небольшой связки на общей базе.</i></p> <p><i>3.Свободная импровизация в избранном стиле.</i></p>	<p>- беседа</p> <p>-анализ конкретной ситуации</p>	<p>Собеседование.</p> <p>Проверка практических заданий.</p>

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

#### 4.3. Самостоятельная работа студента для очно-заочной формы обучения

№	Наименование темы дисциплины	Формы подготовки
1.	<p><b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b></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"> <li>- Проработка домашних заданий</li> <li>- Подготовка контрольных работ</li> <li>- Подготовка к тестированию по ОФП</li> </ul>
2.	<p><b>Техника исполнения базовых движений Hip-Hop</b></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"> <li>- Проработка домашних заданий</li> <li>- Подготовка контрольных работ</li> </ul>
3.	<p><b>Координация и равновесие в танце</b></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"> <li>- Проработка домашних заданий</li> <li>- Подготовка к тестированию по ОФП</li> </ul>
4.	<p><b>Растяжка мышц и связок</b></p> <p>Уточнение понятия «растяжка». Рассмотрение данного понятия в контексте с понятием «гибкость». Подбор практических примеров двигательных действий, связанных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проработка домашних заданий</li> <li>- Подготовка к тестированию по ОФП</li> </ul>

	с проявлением гибкости. Уточнение роли растяжки в танцевальных движениях различной направленности. Растяжка в классических и современных танцах. Выполнение двигательных действий, направленных на развитие растяжки.	
5.	<p><b>Подготовительные упражнения для исполнения акробатических элементов</b></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"> <li>- Проработка домашних заданий</li> <li>- Подготовка к тестированию по ОФП</li> </ul>
6.	<p><b>Физические качества человека</b></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 пассивной гибкости, дефицита активной гибкости. Практические примеры и выполнение упражнений с проявлением активной и пассивной гибкости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проработка домашних заданий</li> <li>- Подготовка контрольных работ</li> <li>- Самостоятельная подготовка к выполнению мини-тестов</li> <li>- Подготовка к тестированию по ОФП</li> </ul>



7.	<p><b>Техника исполнения базовых движений house</b></p> <p>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.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП</p>
8.	<p><b>Развитие общей музыкальности</b></p> <p>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.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка к тестированию по ОФП</p>
9.	<p><b>Танцевальная импровизация</b></p> <p>Уточнение понятия «импровизация в танце». Выявление роли музыкального сопровождения в танцевальной импровизации. Выполнение специальных упражнений для начального этапа импровизации.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов - Подготовка к тестированию по ОФП</p>
10.	<p><b>Повышение навыков импровизации в современном танце</b></p> <p>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).</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов - Подготовка к тестированию по ОФП</p>
11.	<p><b>Индивидуальный выбор стиля современной хореографии и работа в нем</b></p> <p>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.</p>	<p>- Проработка домашних заданий - Подготовка рефератов</p>

**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

#### 4.4. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

<i>Номер раздела, темы дисциплины</i>	<i>Компет енции</i>	<i>Контактная работа</i>		<i>Практические занятия Семинары</i>		<i>Самост. работа студентов</i>	
		<i>ОФО</i>	<i>ОЗФО</i>	<i>ОФО</i>	<i>ОЗФО</i>	<i>ОФО</i>	<i>ОЗФО</i>
<i>Формы обучения</i>							
<b>ТЕМА 1.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	4
<b>ТЕМА 2.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	4
<b>ТЕМА 3.</b>	УК-7	6	4	6	4	-	4
<b>ТЕМА 4.</b>	УК-7	10	6	10	6	-	4
<b>ТЕМА 5.</b>	УК-7	18	10	18	10	-	8
<b>ТЕМА 6.</b>	УК-7	10	6	10	6	-	6
<b>ТЕМА 7.</b>	УК-7	16	6	16	6	-	6
<b>ТЕМА 8.</b>	УК-7	16	6	16	6	-	6
<b>ТЕМА 9.</b>	УК-7	16	6	16	6	-	6
<b>ТЕМА 10.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	6
<b>ТЕМА 11.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	4
<b>ТЕМА 12.</b>	УК-7	14	6	14	6	-	6
<b>ТЕМА 13.</b>	УК-7	14	6	14	6	-	6
<b>ТЕМА 14.</b>	УК-7	12	10	12	10	-	8
<b>ТЕМА 15.</b>	УК-7	8	6	8	6	-	6
<b>ТЕМА 16.</b>	УК-7	38	18	38	18	-	10
<b>ТЕМА 17.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	4
<b>ТЕМА 18.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	4
<b>ТЕМА 19.</b>	УК-7	28	12	28	12	-	10
<b>ТЕМА 20.</b>	УК-7	26	12	26	12	-	10
<b>ТЕМА 21.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	4
<b>ТЕМА 22.</b>	УК-7	4	2	4	2	-	4

<b>ТЕМА 23.</b>	УК-7	20	8	20	8	-	8
<b>ТЕМА 24.</b>	УК-7	10	6	10	6	-	8
<b>ТЕМА 25.</b>	УК-7	10	6	10	6	-	8
<b>ТЕМА 26.</b>	УК-7	10	6	10	6	-	8
Текущая аттестация	УК-7	7	5				
Промежуточная аттестация	УК-7	7	5				
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>166</b>	<b>314</b>	<b>156</b>	<b>-</b>	<b>162</b>

#### **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 практическому (семинарскому) занятию начинается с тщательного ознакомления с условиями предстоящей работы, т. е. с обращения к вопросам семинарских занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. При подготовке к практическому (семинарскому) занятию обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме 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 практических 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 лекции, поскольку она является важной формой организации учебного процесса: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует 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 учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- 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 зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессией, как правило, показывают не слишком хороший результат. В самом начале учебного курса студенту следует познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен овладеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- контрольными мероприятиями;
- учебными пособиями по дисциплине;
- перечнем вопросов к зачету.

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 зачета.

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

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

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **5.1. Образовательные технологии**

В освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту используются следующие **традиционные образовательные технологии**:

- практические занятия;
- контрольные опросы;
- консультации;
- подготовка контрольных работ;
- подготовка и обсуждение информационных проектов – рефератов;
- тестирование уровня общей физической подготовленности;
- зачётная аттестация

### **5.2. 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 (модулю)**

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета.

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**

- индивидуальное и групповое собеседование;
- выполнение тестовых заданий;
- мониторинг результатов практических занятий;
- 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***

#### **Первый семестр**

- **Сдать зачётные нормативы** (с целью выявления базового уровня двигательной подготовленности): бег 20 м, 3-х минутный бег, «челночный бег» – 10x10 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 Нир-Нор
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 выявления 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 объёме:**

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» – 10х10 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 объёме:**

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 объеме:**

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 объеме:**

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 объеме:**

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

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **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, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585>

### **Дополнительная литература**

Блок, Л. Д. Возникновение и развитие техники классического танца / Л. Д. Блок. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 259 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11677-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494589>

Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497591>

### **7.1. Рекомендуемая литература**

#### ***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, 2014-2022 гг.
4. Гуманитарные науки и образование.
5. Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные исследования.

### **7.2. Электронные образовательные и информационные ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система «IPRBOOKS» - <https://iprbookshop.ru>
2. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» - <https://www.elibrary.ru>

### **7.3. 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. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии) <http://psyjournals.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)
3. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
4. Сайт научного журнала «Культурно-историческая психология" Международное научное издание для психологов, дефектологов, антропологов. Электронная версия журнала находится в свободном доступе. <https://psyjournals.ru/kip/>
5. База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect
6. Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа <http://www.sciencedirect.com/>
7. Информационный центр «Библиотека имени К. Д. Ушинского» РАО Научная педагогическая библиотека <http://gnpbu.ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
9. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
10. 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/>
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. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Microsoft Windows 10,  
Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Publisher)  
Браузер Google Chrome

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

Архиватор HaoZip

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для проведения лекционных занятий используются учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оснащенные техническими средствами обучения: ПК, переносной аудио и видеоаппаратурой.

На практических занятиях используются: шведские стенки, баскетбольные щиты, маты, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, обручи, скакалки, мячи, тренажеры, штанги, гантели, атлетическое оборудование, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота.

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 производится 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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тестирование уровня общей физической подготовленности

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.)	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
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.) 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 у	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