

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

**УТВЕРЖДЕНО  
Председатель УМС  
Хореографического факультета  
Пиворович И.В.**

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

**Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство**

**Профиль подготовки: педагогика народно-сценического танца**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная, заочная**

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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Задачи:**

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт (партерная гимнастика)» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Б1 учебного плана направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль Педагогика народно-сценического танца.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (партерная гимнастика)» изучается на протяжении 1-го семестра на очной форме обучения и 2-х семестров на заочной форме обучения. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, опираются на профессиональный опыт, полученный на предыдущих этапах специализированного образования по профилю. В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и навыки, необходимые для прохождения практик: Учебная исполнительская, производственная педагогическая, преддипломная. Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ОПОП способствует углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций УК-7 в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль Педагогика народно-сценического танца.

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

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций	Результаты обучения

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

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

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

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Физическая культура и спорт (партерная гимнастика)» составляет 2 з.е., 72 акад. часов, из них контактных 68 акад.ч., СРС 4 акад.ч., формы контроля: зачет.

##### **4.1.2 Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения.**

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Физическая культура и спорт (партерная гимнастика)» составляет 2 з.е., 72 акад. часов, из них контактных 12 акад.ч., СРС 56 акад.ч., контроль 4 акад.ч., формы контроля: зачет.

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

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

№ п/ п	Тема/Раздел дисциплины	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические	Консультации	СРС	Контроль	
Семестр 1							
1	Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии Основные понятия, элементы и терминология классического танца	1	5				Практический показ, опрос
2	Понятие «Партерная гимнастика». Цели и задачи.	1	5		1		Практический показ.
4	Методика «la barre au sol» «станок на земле Б. Князева		10		1		Практический показ.
5	Инновационные методы и системы в партерной гимнастике. Применение вспомогательные элементы в партерной гимнастике.		10		1		Практический показ.
6	Комплексы упражнений с определенной задачей		36		1		Практический показ.
	Итого за 1 семестр: 2 з.е.	2	66		4		Зачет

#### 4.2.2 Структура дисциплины для заочной формы обучения.

№ п/п	Тема/Раздел дисциплины	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические	Полугр-вые	Консультации	СРС	
Семестр 1							
1	Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии		2			10	Практический показ, опрос
2	Основные понятия, элементы и терминология классического танца		2			10	
3	Понятие «Партерная гимнастика методики «la barre au sol» «станок на земле Князев Б		2			10	Практический показ
	Итого за 1 семестр: 1 з.е.		6			30	
Семестр 2							
7	Применение вспомогательные элементы в партерной гимнастике.		2			5	Практический показ, опрос.

8	Инновационные методы и системы в партерной гимнастике.		2			5		Практический показ
9	Комплексы упражнений с определенной задачей		2			16		Практический показ.
	<b>Итого за 2 семестр: 1 з.е.</b>		<b>6</b>			<b>26</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины

##### **Тема 1. Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии Основные понятия, элементы и терминология классического танца**

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

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

##### **Тема 2. Понятие «Партерная гимнастика».**

Гимнастика [греч. тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Слово партер произошло от французского - parterre (по земле) Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку. Цель партерной гимнастики помочь развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством. Основные задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством

##### **Тема 3. Методика «la barre au sol» «станок на земле» Б. Князева**

*Выдающегося педагога Бориса Князева можно охарактеризовать всего одним предложением: он является автором методики, названной им «станок на земле» ("la barre au sol") и известной нам как партерная гимнастика, или «партер».* в 1937 г. открыл в Париже собственную балетную школу, а позже еще несколько школ по всему миру. Также он являлся руководителем Международной академии классического танца в Женеве. В 1948 г. в своей студии Б. Князев начал практиковать собственную методику "la barre au sol", которая заключалась в том, что все движения классического экзерсиса проделываются лежа или сидя на полу. Характеризуя методику Князева, еще один его ученик, Ролан Пети, определял, что она базируется на двух положениях: en dehors и en dedans, из которых родился современный танец.

#### **Тема 4. Инновационные методы и системы в партерной гимнастике. Применение вспомогательных элементов в партерной гимнастике.**

Стретчинг — комплекс упражнений на растягивание. Считается, что предшественниками современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. История стретчинга говорит о том, что сначала он применялся лишь в совокупности с каким-то другим видом спорта, но благодаря быстрому росту популярности среди спортсменов, техника завоевала право быть выделенной в отдельный вид занятий. Эти занятия были направлены не только на развитие всех групп мышц и их подготовки к нагрузкам, но и на реабилитацию связок и сухожилий после повреждений и травм.

-Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.).

-Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнёра; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

- Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или др. силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (8–10 сек).

Пилатес - динамические упражнения, где задействованы мышцы только брюшного пресса и спины

Метод В. Т Назарова — это новый, нетрадиционный метод развития гибкости, основанный на теории волновых колебаний и энергии упругих напряжений мышц. Под воздействием электромеханического вибратора сокращающаяся мышца принудительно растягивается с заданной частотой вибрации. С помощью этого метода развитие гибкости ускоряется в 10 раз и более. Электровибростимуляционный метод основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антагонисты, а электростимуляции — мышцы-синергисты. Это позволяет за сравнительно короткий срок повысить уровень подвижности на 30% и более. Метод хатха-йоги — это исторически сложившаяся в Индии система развития гибкости. В использовании упражнений системы хатха-йоги наметились три направления: Метод контракции, релаксации и растяжения. Суть этого метода заключается в том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными. После предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением следует расслабление и растягивание.

#### **Тема 5. Комплексы упражнений с определенной задачей**

Профессионалы балетной школы точно знают, как научить балету детей с разными способностями и уровнем физической подготовки, используя все преимущества гимнастики на полу. Это идеальное решение для детей младшего возраста, с несформированным мышечным аппаратом и слабой координацией движений – именно в

таком положении физические нагрузки будут вынуждать работать все группы мышц без эффекта компрессии. За счет специально подобранных упражнений достигается заметное улучшение координации и ритмичности, точности и плавности движений.

1) Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.

2) Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

3) Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

4) Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.

5) Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

6) Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

Требования к технике движения ног, корпуса, рук, головы следует определять такими понятиями, которые идентичны понятиям классической хореографии. Очень важна для танцовщика его зрительная легкость. Свойственные классическому танцу легкость и воздушность достигаются долгой методичной работой; в их основе лежит хорошая физическая и подготовленность, доведенная до степени художественной виртуозности. В этом и заключается основная задача, которая объединяет понятия, цели и действия преподавателя танца и средствами партерной гимнастики.

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава, сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

2) Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия.

3) Упражнения для развития паховой выворотности.

4) Комплекс упражнений лежа на спине, упражнения на пресс

5) Комплекс упражнений лежа на животе, упражнения для развития гибкости

6) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Наименование раздела	Виды занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии Основные понятия, элементы и терминология классического танца	Лекция Практическое занятие	Практический показ. Опрос

2.	Понятие «Партерная гимнастика». Цели и задачи.	Лекция Практическое занятие Самостоятельная работа	Практический показ
3.	Инновационные методы и системы в партерной гимнастике. Применение вспомогательные элементы в партерной гимнастике.	Практическое занятие Самостоятельная работа	Практический показ
4.	Комплексы упражнений с определенной задачей	Практическое занятие Самостоятельная работа	Практический показ

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине:

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

### 6.1. Система оценивания

Форма контроля	Компетенция	Оценка
Текущий контроль: - опрос - тест - практический показ	УК-7	отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно
Промежуточная аттестация - зачет	УК-7	зачтено /не зачтено



--	--	--

## 6.2. Критерии оценки результатов по дисциплине

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

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

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

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

1. Методика построения урока классического танца.
2. Знание терминологии классического танца
3. Значение методики Б. Князева
4. Значение, цели и задачи «Партерной гимнастики»
5. Методика построения урока партерной гимнастики
6. Адаптация урока по физиологическим, возрастным особенностям
7. Методика изучения движений классического танца на полу
8. Дыхательная гимнастика и ее значение
9. Новые методы в партерной гимнастике

#### **Типовые творческие задания**

1. Придумать комплекс упражнений на развитие укрепления голеностопного сустава
2. Придумать комплекс упражнений на растягивания ахилового сухожилия
3. Придумать комплекс упражнений на пресс
4. Придумать комплекс упражнений на укрепления мышц поясничного отдела позвоночника
5. Придумать комплекс упражнений на развития гибкости
6. Придумать комплекс упражнений на растягивания мышц ног
7. Придумать комплекс упражнений на развитие силы ног
8. Придумать комплекс упражнений на выносливость

9. Придумать комплекс упражнений на развитие координации
10. Подобрать музыкальный материал для упражнения *por de bras*;
11. Провести анализ творческой работы сокурсника.

### **Типовые тестовые задания**

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

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

### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Основы классического танца
2. Характерные особенности изучения классического танца в младших классах профессиональных учреждений (1,2,3 классы).
3. Методика построения урока классического танца.
4. Знание терминологии классического танца
5. Значение система Б. Князева при подготовке артистов балета
6. Значение, цели и задачи «Партерной гимнастики»
7. Методика построения урока партерной гимнастики
8. Адаптация урока по физиологическим, возрастным особенностям
9. Методика изучения движений классического танца на полу
10. Дыхательная гимнастика и ее значение
11. Новые методы в партерной гимнастике
12. Партерная гимнастика, как профилактика профессиональных травм.

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

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

#### **Основная литература**

1. Сабанцева, Татьяна Виталиевна. Искусство танца и спорт [Текст] : учебное пособие / Т. В. Сабанцева, В. В. Непомнящих ; Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2018. - 101 с.; 20 см.; ISBN 978-5-7779-2291-5 : 70 экз.

2. Винер-Усманова, Ирина Александровна (1948-). Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных организаций : в 2 ч. / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под редакцией И. А. Винер. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2019.

3. Максимова, Татьяна Алексеевна. Практикум по дисциплине "Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности" [Текст] : Т. А. Максимова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Югорский государственный университет, Гуманитарный институт. - Ханты-Мансийск : Югорский государственный университет, 2018. - 52 с. : ил.; ISBN 978-5-9611-0157-7 : 50 экз.

4. Голякова, Наталья Николаевна. Оздоровительная аэробика: теория и методика проведения занятий : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Физическая культура", для обучающихся по программам среднего профессионального образования по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура / Н. Н. Голякова, Е. Н. Алексеева, А. В. Красильникова ; Министерство образования Ставропольского края, "Ставропольский государственный педагогический институт" филиал в г. Ессентуки. - Пятигорск : РИА-КМВ, 2020. - 143 с. : ил., табл.; ISBN 978-5-6045290-5-8 : 50 экз.

5. Романенкова, Елена Владимировна. Художественная гимнастика "Ритмика и танец" : программа дополнительного образования по спортивной деятельности для учащихся начальной школы : внеучебная деятельность / Е. В. Романенкова, Л. М. Москалева. - Калининград : ТУ ЭС, 2009. - 30 с.; 21 см.; ISBN 978-5-91861-008-4

#### **Дополнительная литература**

6. Кустовская, Е. А. Партерная гимнастика как средство развития данных в подростковом возрасте / Е. А. Кустовская, Л. А. Патрикеева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции

7. , Чебоксары, 16 октября 2015 года / Главный редактор О.Н. Широков. Ответственный редактор Т.В. Яковлева. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2015. – С. 226-228.

8. Патент на полезную модель № 67854 U1 Российская Федерация, МПК А61Н 1/00. Жесткая коррекционная подушка для проведения партерной гимнастики : № 2007123967/22 : заявл. 27.06.2007 : опубл. 10.11.2007 / Л. В. Семашко.

9. Николаева, Н. И. Развитие гибкости у детей 7-8 лет средствами партерной гимнастики в процессе занятий ритмической гимнастикой / Н. И. Николаева, Е. Г. Аронова // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий : Сборник научных статей. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 77-87.

10. Николаева, Н. И. Развитие гибкости у детей 7-8 лет средствами партерной гимнастики в процессе занятий ритмической гимнастикой / Н. И. Николаева, Е. Г. Аронова // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий : Сборник научных статей. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 77-87.

11. Хабарова, Т. А. Использование элементов йоги в работе с детьми в хореографическом коллективе / Т. А. Хабарова, Н. А. Иванова // Развитие личности средствами искусства : Материалы V Международной научно-практической конференции, Саратов, 15 марта 2018 года / Под общей ред. Ю.Ю. Андреевой и И.Э. Рахимбаевой. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2018. – С. 295-301.

12. Морозова, Е. Н. Физическая культура для студентов специальных медицинских групп в системе высшего образования / Е. Н. Морозова, С. Н. Попова // Инновационные методы обучения

- и воспитания : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 августа 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 208-210.
13. Огородников, С. С. Сравнительные характеристики эффективности применявшихся вариантов ритмической гимнастики / С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 9-2(17). – С. 97-103.
14. Миронов, А. О. Методика развития способности к равновесиям у юных гимнасток / А. О. Миронов, К. Д. Ларкина, З. И. Петрина // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 458. – С. 205-210. – DOI 10.17223/15617793/458/25.
15. Никитин, В. Ю. Роль и значение партерного экзерсиса в процессе обучения хореографическому искусству / В. Ю. Никитин // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2019. – № 1(47). – С. 82-84.
16. Романова, Л. В. Партерный экзерсис в хореографии для детей подросткового возраста / Л. В. Романова, З. И. Рамазанова // Педагогика и психология: теория и практика : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 марта 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 92-94.
17. Тушина, С. Ю. Здоровьесберегающие технологии в системе физической культуры / С. Ю. Тушина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 2-3(71). – С. 5-13.
18. Клеменчук, С. П. Методика формирования пластичности движений девочек подросткового возраста / С. П. Клеменчук ; Ставропольский государственный педагогический институт. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательский Дом МИРАКЛЬ", 2019. – 68 с. – ISBN 978-5-907151-04-8.
19. Гаджиев, Д. М. Методические рекомендации по оздоровительной аэробике в образовательных учреждениях / Д. М. Гаджиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 3. – С. 13-19.
20. Ибраева, Р. К. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека / Р. К. Ибраева, О. А. Бекмаганбетов // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке : материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, София, Болгария, 18 февраля 2021 года. – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2021. – С. 187-190.

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

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

*Доступ в электронно-библиотечную среду ЭБС:*

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

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

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

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

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

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

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

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

При изучении дисциплины обучающимися используются следующие информационные технологии:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

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

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

Составитель – профессор, доцент (ВАК) Смелковская Е.В.