

**Министерство культуры Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ХАБАРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**  
**(ХГИК)**

**Кафедра хореографии**

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор

\_\_\_\_\_ Е.В. Савелова

«18» июня 2018 г.

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**ПОДГОТОВКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Уровень бакалавриата**  
(2018 год набора,  
очная и заочная формы обучения)

**Направление подготовки**  
52.03.01 Хореографическое искусство

**Профиль подготовки**  
Искусство балетмейстера

**Хабаровск**  
**2018**

**Составитель:**

Ересько Ирина Евгеньевна, профессор кафедры хореографии, канд. пед. наук, доц.

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: «Профессиональная физическая подготовка» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры хореографии «13» июня 2018 г. протокол № 10

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ</b>	4
<b>1.1.</b> Наименование дисциплины	4
<b>1.2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
<b>1.3.</b> Цель освоения дисциплины	4
<b>1.4.</b> Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
<b>2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>2.1.</b> Объем дисциплины	9
<b>2.2.</b> Тематический план ОФО	10
<b>2.3.</b> Тематический план ЗФО	14
<b>2.4.</b> Краткое содержание разделов и тем (ОФО и ЗФО)	17
<b>3.УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	23
<b>3.1.</b> Планы практических занятий (ОФО и ЗФО)	23
<b>3.2.</b> Темы докладов и рефератов по дисциплине (ОФО и ЗФО)	35
<b>3.3.</b> Вопросы для самоконтроля по разделам дисциплины	36
<b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	37
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	38
<b>5.1.</b> Перечень компетенций и этапы их формирования	38
<b>5.2.</b> Показатели и критерии оценивания компетенций	39
<b>5.3.</b> Материалы для оценки и контроля результатов обучения	40
<b>5.4.</b> Методические материалы по оцениванию результатов обучения	43
<b>6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	44
<b>6.1.</b> Основная и дополнительная литература	44
<b>6.2.</b> Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	44
<b>6.3.</b> Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	46
<b>6.4.</b> Материально-техническая база	47
<b>7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	47
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	49

## **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ**

### **1.1. Профессиональная физическая подготовка**

Настоящая рабочая программа предназначена для студентов очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлению 52.03.01 «Хореографическое искусство», квалификация «Бакалавр» на кафедре хореографии Хабаровского государственного института культуры.

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Профессиональная физическая подготовка» входит в вариативную часть учебного плана (дисциплины по выбору – элективные курсы по физической культуре и спорту).

*Дисциплина поддерживает профиль «Искусство балетмейстера» и способствует формированию необходимых для профиля профессиональных знаний, умений и навыков (через формирование соответствующих компетенций).*

Особенность изучаемой дисциплины состоит в органической связи и взаимодействии со знаниями и умениями, полученными бакалаврами в рамках следующих дисциплин ОПОП: «Классический танец и методика его преподавания», «Анатомия, физиология и биомеханика в хореографии», «Современный танец и методика его преподавания», «Физическая культура».

### **1.3. Цель освоения дисциплины.**

**Целью дисциплины** является приобретение студентами знаний и навыков по освоению тренажа классического танца, сочинению комплекса упражнений, комбинаций для разновозрастных групп обучающихся.

#### **Задачи дисциплины:**

- Ознакомление студентов с хореографической подготовкой в сложнокоординационных видах спорта;
- Изучение основ методики тренажа классического танца по программам различных годов обучения;
- Овладение студентами методики построения тренажа классического танца, сочинения комплексов упражнений на развитие физических качеств.
- Овладение студентами методики построения и проведения уроков гимнастики в хореографических коллективах.

### 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Компетенции	Планируемые результаты обучения	Уровни освоения*		
		1	2	3
		Пороговый уровень	Стандартный уровень	Эталонный уровень
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы средства физической культуры обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	<b>Знать:</b> 1.Методы и средства физической культуры, принципы формирования здорового образа жизни; 2.Методы проведения занятий с использованием средств физической культуры спорта; 3.Возрастные особенности детей и подростков 4.Закономерности формирования профессиональных способностей; 5.Основные методы и приемы обучения и воспитания профессионально й сфере <b>Уметь:</b> 1. Использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта в профессионально й деятельности; 2.Определять возрастные	<b>Знать:</b> 1.Методы и средства физической культуры, принципы формирования здорового образа жизни;; 2.Методы проведения занятий с использованием средств физической культуры спорта; 3.Возрастные особенности детей и подростков <b>Уметь:</b> 1. Использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта в профессионально й деятельности; 2.Определять возрастные особенности детей и подростков для развития физических данных средствами физической культуры спорта	<b>Знать:</b> 1.Методы и средства физической культуры, принципы формирования здорового образа жизни; 2.Методы проведения занятий с использованием средств физической культуры спорта; 3.Возрастные особенности детей и подростков 4.Закономерности формирования профессиональных способностей; <b>Уметь:</b> 1. Использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта в профессионально й деятельности; 2.Определять возрастные особенности детей и подростков для развития физических данных	<b>Знать:</b> 1.Методы и средства физической культуры, принципы формирования здорового образа жизни; 2.Методы проведения занятий с использованием средств физической культуры спорта; 3.Возрастные особенности детей и подростков 4.Закономерности формирования профессиональных способностей; 5.Основные методы и приемы обучения и воспитания профессионально й сфере <b>Уметь:</b> 1. Использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта в профессионально й деятельности; 2.Определять возрастные

	<p>особенности детей и подростков для развития физических данных средствами физической культуры и спорта</p> <p>3.Использовать методы и средства физической культуры в профессионально й деятельности</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1.Понятийным аппаратом физической культуры, спорта, хореографии;</p> <p>2.Навыками составления комплексов упражнений для развития физических качеств хореографов разного возраста</p> <p>средствами физической культуры</p>	<p><b>Владеть:</b></p> <p>1.Понятийным аппаратом физической культуры, спорта, хореографии;</p> <p>2.Навыками составления комплексов упражнений для развития физических качеств хореографов разного возраста</p> <p>средствами физической культуры</p> <p>3.Навыками проведения занятий, тренировок, тренажей в хореографии, используя средства физической культуры и спорта</p>	<p>средствами физической культуры и спорта</p> <p>3.Использовать методы и средства физической культуры профессионально й деятельности</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1.Понятийным аппаратом физической культуры, спорта, хореографии;</p> <p>2.Навыками составления комплексов упражнений для развития физических качеств хореографов разного возраста</p> <p>средствами физической культуры</p> <p>3.Навыками проведения занятий, тренировок, тренажей в хореографии, используя средства физической культуры и спорта</p>	<p>особенности детей и подростков для развития физических данных средствами физической культуры и спорта</p> <p>3.Использовать методы и средства физической культуры в профессионально й деятельности</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1.Понятийным аппаратом физической культуры, спорта, хореографии;</p> <p>2.Навыками составления комплексов упражнений для развития физических качеств хореографов разного возраста</p> <p>средствами физической культуры</p> <p>3.Навыками проведения занятий, тренировок, тренажей в хореографии, используя средства физической культуры и спорта</p> <p>4.Навыками практического использования полученных педагогических знаний в области</p>
--	---	---	---	--

	хореографии			хореографии
<b>ПК-22</b> <b>способностью</b> <b>использовать</b> <b>методы контроля</b> <b>и дозирования</b> <b>специфической</b> <b>физической</b> <b>нагрузки во</b> <b>время</b> <b>репетиционных</b> <b>занятий</b>	<b>Знать:</b> 1.Методику преподавания классического тренажа для обучающихся разного возраста. 2.Методику преподавания классического тренажа для спортсменов. 3.Особенности опорно-двигательного аппарата танцовщиков. 4.О повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека, возникающих при занятиях хореографией. 5.Специфику представления о здоровом образе жизни.	<b>Знать:</b> 1.Методику преподавания классического тренажа для обучающихся разного возраста. 2.Особенности опорно-двигательного аппарата танцовщиков. 3.Специфику представления о здоровом образе жизни.	<b>Знать:</b> 1.Методику преподавания классического тренажа для обучающихся разного возраста. 2.Методику преподавания классического тренажа для спортсменов. 3.Особенности опорно-двигательного аппарата танцовщиков. 4.О повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека, возникающих при занятиях хореографией. 5.Специфику представления о здоровом образе жизни.	<b>Знать:</b> 1.Методику преподавания классического тренажа для обучающихся разного возраста. 2.Методику преподавания классического тренажа для спортсменов. 3.Особенности опорно-двигательного аппарата танцовщиков. 4.О повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека, возникающих при занятиях хореографией. 5.Специфику представления о здоровом образе жизни.
	<b>Уметь:</b> 1.Использовать учебную, учебно-методическую и иную литературу в профессиональной деятельности. 2.Сочинять комбинации, комплексы упражнений по тренажу классического танца. 3.Оценивать эффективность занятий	<b>Уметь:</b> 1.Использовать учебную, учебно-методическую и иную литературу в профессиональной деятельности. 2.Сочинять комбинации, комплексы упражнений по тренажу классического танца.	<b>Уметь:</b> 1.Использовать учебную, учебно-методическую и иную литературу в профессиональной деятельности. 2.Сочинять комбинации, комплексы упражнений по тренажу классического танца. 3.Оценивать эффективность занятий	<b>Уметь:</b> 1.Использовать учебную, учебно-методическую и иную литературу в профессиональной деятельности. 2.Сочинять комбинации, комплексы упражнений по тренажу классического танца. 3.Оценивать эффективность занятий

	<p>классического тренажа.</p> <p>4.Осуществлять контроль и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1.Методикой и практикой проведения занятий классического тренажа для обучающихся, разной возрастной категории.</p> <p>2.Методикой и практикой проведения занятий классического тренажа для спортсменов.</p> <p>3.Методами контроля и дозирования физической нагрузки исполнителей.</p> <p>4.Методами оказания первой доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>5.Приемами определения и устранения ошибок в процессе освоения и развития физических качеств</p>		<p>классического тренажа.</p> <p>4.Осуществлять контроль и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1.Методикой и практикой проведения занятий классического тренажа для обучающихся, разного возраста.</p> <p>2.Методикой и практикой проведения занятий классического тренажа для спортсменов.</p> <p>3.Методами контроля и дозирования физической нагрузки исполнителей.</p> <p>4.Методами оказания первой доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>классического тренажа.</p> <p>4.Осуществлять контроль и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий.</p> <p>5.Планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1.Методикой и практикой проведения занятий классического тренажа для обучающихся разного возраста.</p> <p>2.Методикой и практикой проведения занятий классического тренажа для спортсменов.</p> <p>3.Методами контроля и дозирования физической нагрузки исполнителей.</p> <p>4.Методами оказания первой доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>5.Приемами определения и устранения ошибок в процессе освоения</p>
--	---	--	--	---



	исполнителей.			и развития физических качеств исполнителей.
--	---------------	--	--	---

## 2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	ОФО		ЗФО	
	Всего часов	Семестры	Всего часов	Курс
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>328</b>	<b>1-7</b>	<b>64</b>	<b>1-3</b>
В том числе:				
- лекции (ЛЗ)				
- семинары (СЗ)				
- практические (ПЗ)	<b>328</b>	<b>1-7</b>	<b>64</b>	<b>1-3</b>
- мелкогрупповые (МГЗ)				
- индивидуальные (ИЗ)				
- групповое консультирование (Г)				
- индивидуальное консультирование (И)				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>			<b>264</b>	<b>1-3</b>
СРС				
КОНТРОЛЬ				
в том числе:				
- подготовка курсовой работы				
- текущий контроль				
- промежуточный контроль (подготовка к экзамену)				
<b>Общая трудоемкость: (всего зач. ед./кол-во часов по ФГОС)</b>	<b>328</b>	<b>1-7</b>	<b>328</b>	<b>1-3</b>
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет с оценкой)</b>	<b>семестры:</b>		<b>курс:</b>	
<i>Зачет с оценкой</i>	1 курс (2 семестр) 2 курс (3 семестр) 2 курс (4 семестр) 3 курс (5 семестр) 3 курс (6 семестр) 4 курс (7 семестр)		1 курс (2 семестр) 2 курс (4 семестр) 3 курс (5 семестр) 3 курс (6 семестр)	

## 2.2. Тематический план (ОФО)

№ п/п	Наименование разделов и тем (формируемые компетенции)	Кол-во часов							
		Всего часов по ФГОС	Контактная работа			Самостоятельная работа студентов			
			Всего ауд. часов	ПЗ	Консультации (Г, И)	Всего часов СРС	СРС	Контроль СРС	
								теку щий	проме жуточ ный
Раздел 1. Структура подготовительного этапа дисциплины									
1.1	Введение. Цели, задачи дисциплины (ОК-8)	2	2	2					
1.2	Роль физической культуры в подготовке хореографов. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (ОК-8)	2	2	2					
1.3	Принципы формирования здорового образа жизни человека (ОК-8)	2	2	2					
1.4	Составление комбинаций, комплексов упражнений общефизической подготовки. (ОК-8,ПК-22)	6	6	6					
1.5	Партерный экзерсис классического танца (ОК-8,ПК-22)	6	6	6					
1.6	Составление комбинаций, комплексов упражнений партерного экзерсиса (ОК-8,ПК-22)	10	10	10					
Всего часов 1 семестр:		28	28	28					
Раздел 2. Гимнастика в хореографии									
2.1	Гимнастика в хореографии (ОК-8)	4	4	4					
2.2	Формы организации занятий гимнастикой в хореографии (ОК-8)	4	4	4					

2.3	Методика урока гимнастики в хореографических учреждениях (ОК-8,ПК-22)	4	4	4					
2.4	Специфика гимнастических уроков в хореографической школе (ОК-8,ПК-22)	4	4	4					
2.5	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в хореографии (ОК-8,ПК-22)	4	4	4					
2.6	Возрастные особенности детей. Особенности занятий хореографией. (ОК-8)	4	4	4					
2.7	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений общефизической подготовки (ОК-8,ПК-22)	20	20	20					
2.8	Проведение уроков гимнастики в хореографии (ОК-8,ПК-22)	20	20	20					
2.9	Составление комплексов упражнений для хореографов (ОК-8,ПК-22)	24	24	24					
<b>Всего часов 2 семестр:</b>		<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>					
<b>Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения</b>									
3.1	Тренаж классического танца первого года обучения (ОК-8,ПК-22)	8	8	8					
3.2	Сочинение комплексов упражнений на развитие физических качеств хореографов (ОК-8,ПК-22)	6	6	6					
3.3	Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости первого года обучения (ОК-8,ПК-22)	6	6	6					
3.4	Составление тренажа классического танца для первого года обучения	8	8	8					

	(ОК-8,ПК-22)								
<b>Всего часов 3 семестр:</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>					
<b>Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения</b>									
3.5	Тренаж классического танца второго года обучения (ОК-8,ПК-22)	14	14	14					
3.6	Тренаж классического танца третьего года обучения (ОК-8,ПК-22)	14	14	14					
3.7	Тренаж классического танца четвертого года обучения (ОК-8,ПК-22)	14	14	14					
3.8	Тренаж классического танца в детском коллективе (ОК-8,ПК-22)	10	10	10					
3.9	Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости второго, третьего года обучения (ОК-8,ПК-22)	14	14	14					
<b>Всего часов 4 семестр:</b>		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>					
<b>Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения</b>									
3.10	Тренаж классического танца четвертого года обучения Вращения. Прыжки (ОК-8,ПК-22)	18	18	18					
3.11	Тренаж классического танца пятого года обучения Вращения. Прыжки (ОК-8,ПК-22)	18	18	18					
3.12	Сочинение комплексов упражнений для развития гибкости, силы, координации, выносливости, растяжки и вращений для 4 и 5 годов обучения (ОК-8,ПК-22)	20	20	20					
<b>Всего часов 5 семестр:</b>		<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>					
<b>Раздел 4. Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта</b>									
4.1	Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта (ОК-8,ПК-22)	4	4	4					
4.2	Хореографическая подготовка в спортивной	8	8	8					

	гимнастике. Тренаж классического танца (ОК-8,ПК-22)								
4.3	Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Тренаж классического танца (ОК-8,ПК-22)	8	8	8					
4.4	Хореографическая подготовка в фигурном катании. Тренаж классического танца (ПК-22)	8	8	8					
4.5	Хореографическая подготовка в спортивных танцах. Тренаж классического танца (ОК-8,ПК-22)	6	6	6					
4.6	Сочинение тренажа классического танца для сложнокоординационных видов спорта (ОК-8,ПК-22)	10	10	10					
<b>Всего часов 6 семестр:</b>		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>					
<b>Раздел 5. Сочинение тренажа классического танца</b>									
5.1	Тестирование в спорте. Тестирование в хореографии (ОК-8)	2	2	2					
5.2	Дозирование физической нагрузки в тренаже классического танца (ПК-22)	2	2	2					
5.3	Сочинение тренажа классического танца для видов спорта (ОК-8,ПК-22)	2	2	2					
5.4	Сочинение тренажа классического танца для 1-3 годов обучения (ОК-8,ПК-22)	6	6	6					
5.5	Сочинение тренажа классического танца для 4-5 годов обучения (ОК-8,ПК-22)	6	6	6					
<b>Всего часов 7 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>					
<b>Всего часов:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>	<b>328</b>					

### 2.3. Тематический план (ЗФО)

№ п/п	Наименование разделов и тем (формируемые компетенции)	Кол-во часов							
		Всего часов по ФГОС	Контактная работа			Самостоятельная работа студентов			
			Всего ауд. часов	ПЗ	Консультации (Г, И)	Всего часов СРС	СРС	Контроль СРС	
								теку щий	проме жуточ ный
Раздел 1. Структура подготовительного этапа дисциплины									
1.1	Введение. Цели, задачи дисциплины (ОК-8)	1	1	1					
1.2	Роль физической культуры в подготовке хореографов. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (ОК-8)	3	1	1			2		
1.3	Принципы формирования здорового образа жизни человека (ПК-22)	3	1	1			2		
1.4	Составление комбинаций, комплексов упражнений общефизической подготовки. (ОК-8,ПК-22)	11	3	3			8		
1.5	Партерный экзерсис классического танца (ОК-8, ПК-22)	12	4	4			8		
1.6	Составление комбинаций, комплексов упражнений партерного экзерсиса (ОК-8,ПК-22)	12	4	4			8		
Раздел 2. Гимнастика в хореографии									
2.1	Гимнастика в хореографии (ОК-8)	3	1	1			2		
2.2	Формы организации занятий гимнастикой в хореографии (ОК-8)	3	1	1			2		
2.3	Методика урока гимнастики в хореографических	3	1	1			2		

	учреждениях (ОК-8,ПК-22)								
2.4	Специфика гимнастических уроков в хореографической школе (ОК-8,ПК-22)	3	1	1			2		
2.5	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в хореографии (ОК-8,ПК-22)	3	1	1			2		
2.6	Возрастные особенности детей. Особенности занятий хореографией. (ОК-8)	3	1	1			2		
2.7	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений общефизической подготовки (ОК-8,ПК-22)	8	2	2			6		
2.8	Проведение уроков гимнастики в хореографии (ОК-8,ПК-22)	8	2	2			6		
2.9	Составление комплексов упражнений для хореографов (ОК-8,ПК-22)	6	2	2			4		
<b>Всего часов 1 курс, 2 семестр:</b>		<b>82</b>		<b>26</b>			<b>56</b>		
<b>Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения</b>									
3.1	Тренаж классического танца 1-3 годов обучения (ОК-8,ПК-22)	21	5	5			16		
3.2	Тренаж классического танца 4-5 годов обучения (ОК-8,ПК-22)	21	5	5			16		
3.3	Тренаж классического танца в детском коллективе (ОК-8,ПК-22)	13	3	3			10		
3.4	Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости (ОК-8,ПК-22)	27	5	5			22		
<b>Всего часов 4 семестр:</b>		<b>82</b>		<b>18</b>			<b>64</b>		
<b>Раздел 4. Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта</b>									
4.1	Хореографическая подготовка в сложнокоординационных	16	2	2			14		

	видах спорта (ОК-8,ПК-22)								
4.2	Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике. Тренаж классического танца (ОК-8,ПК-22)	8	1	1			7		
4.3	Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Тренаж классического танца (ОК-8,ПК-22)	8	1	1			7		
4.4	Хореографическая подготовка в фигурном катании. Тренаж классического танца (ОК-8,ПК-22)	16	2	2			14		
4.5	Хореографическая подготовка в спортивных танцах. Тренаж классического танца (ОК-8,ПК-22)	16	2	2			14		
4.6	Сочинение тренажа классического танца для сложнокоординационных видов спорта (ОК-8,ПК-22)	18	2	2			16		
<b>Всего часов 3 курс, 5 семестр:</b>		<b>82</b>		<b>10</b>			<b>72</b>		
<b>Раздел 5. Сочинение тренажа классического танца</b>									
5.1	Тестирование в спорте. Тестирование в хореографии (ОК-8)	6	2	2			4		
5.2	Дозирование физической нагрузки в тренаже классического танца (ОК-8,ПК-22)	6	2	2			4		
5.3	Сочинение тренажа классического танца для видов спорта (ОК-8,ПК-22)	14	2	2			12		
5.4	Сочинение тренажа классического танца для 1-3 годов обучения (ОК-8,ПК-22)	28	2	2			26		
5.5	Сочинение тренажа классического танца для 4-5 годов обучения	28	2	2			26		



	(ОК-8,ПК-22)							
<b>Всего часов 6 семестр:</b>	<b>82</b>		<b>10</b>			<b>72</b>		
<b>Всего часов:</b>	<b>328</b>		<b>64</b>			<b>264</b>		

## **2.4. Краткое содержание разделов и тем (ОФО и ЗФО)**

### **Раздел 1. Структура подготовительного этапа дисциплины.**

#### **1.1. Введение. Цели и задачи дисциплины.**

Дисциплина «Профессиональная физическая подготовка». Задачи дисциплины. Взаимосвязь с другими дисциплинами. Роль предмета в хореографическом образовании.

Цель и задачи курса «Профессиональная физическая подготовка». Основные требования к освоению курса. Интеграция курса с дисциплинами: классический танец и методика его преподавания; методика преподавания гимнастики в хореографии. Структура курса. Краткая характеристика основных разделов дисциплины. Требования к уровню освоения курса. Аннотированный обзор литературы и других источников по курсу.

#### **Тема 1.2. Роль физической культуры в подготовке хореографов. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

Роль и место физической культуры в системе подготовки бакалавров-хореографов. Связь физического воспитания, спорта, двигательной реабилитации. Профессионально-прикладной физической культуры с хореографией. Основные составляющие физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования.

#### **Тема 1.3. Принципы формирования здорового образа жизни человека.**

Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии оценки здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений с ориентацией на профессиональное обучение.

Массовый спорт, его цели и задачи. Студенческий спорт. Спорт высших достижений, его особенности и социальные функции. Международное спортивное движение. Олимпийские игры и Универсиады.

#### **Тема 1.4. Составление комбинаций, комплексов упражнений общефизической подготовки.**

Принципы сочинения комплексов упражнений общефизической подготовки.

### **Тема 1.5. Партерный экзерсис классического танца.**

Партерный экзерсис в уроке классического танца. Задачи экзерсиса. Рекомендуемые упражнения партерного экзерсиса. Упражнения для формирования осанки. Комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц тела, для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для выворотности ног и танцевального шага. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

### **Тема 1.6. Составление комбинаций, комплексов упражнений партерного экзерсиса.**

Принципы сочинения комплексов упражнений партерного экзерсиса. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и подвижность стоп, тазобедренных суставов, гибкости позвоночника, выворотности ног, шага.

## **Раздел 2. Гимнастика в хореографии**

### **Тема 2.1. Гимнастика в хореографии**

Гимнастика в хореографических колледжах, школах, любительских коллективах в качестве учебной дисциплины. Основная характеристика. Задачи.

### **Тема 2.2. Формы организации занятий гимнастикой в хореографии.**

Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Построение урока и подбор учебного материала. Подготовительная часть урока, основная часть урока, заключительная часть урока. Программы по гимнастике в хореографии для детей разного возраста.

### **Тема 2.3. Методика урока гимнастики в хореографических учреждениях**

Задачи урока гимнастики. Построение урока и подбор учебного материала. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока.

### **Тема 2.4. Специфика гимнастических уроков в хореографической школе**

Силовая подготовка танцовщика. Выносливость и пути его развития. Упражнения в расслаблении мышечной системы. Постановка дыхания. Развитие

гибкости. Психологическая подготовка танцовщика в уроке гимнастики. Память, её значение и развитие.

### **Тема 2.5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в хореографии**

Травматизм на занятиях в спорте. Травматизм на занятиях хореографией. Предупреждение травматизма.

### **Тема 2.6. Возрастные особенности детей. Особенности занятий хореографией**

Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного, младшего школьного возраста. Особенности занятий хореографией детей разного возраста.

### **Тема 2.7. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений общефизической подготовки.**

Базовый комплекс упражнений общефизической подготовки: общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение комплексов упражнений. Воспитание гибкости. Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей.

### **Тема 2.8. Проведение уроков гимнастики в хореографии**

Составление и проведение урока гимнастики на курсе с последующим анализом. Запись урока. Музыкальное сопровождение на занятиях.

### **Тема 2.9. Составление комплексов упражнений для хореографов**

Составление тренировочных комплексов. Комплексы упражнений ритмической гимнастики, упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса, для ягодичных мышц, мышц спины и туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования осанки.

## **Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения.**

### **Тема 3.1. Тренаж классического танца первого года обучения.**

Программа классического танца 1 года обучения. Тренаж классического танца 1 года обучения.

### **Тема 3.2. Сочинение комплексов упражнений на развитие физических качеств хореографов.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств хореографов. Упражнения на выносливость, силу ног, гибкость, быстроту, координацию.

### **Тема 3.3. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости первого года обучения.**

Понятия: гибкость, сила, координация, выносливость. Упражнения, движения, комплексы упражнений для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости в тренаже классического танца. Методика исполнения движений.

### **Тема 3.4. Составление тренажа классического танца для первого года обучения**

Принципы сочинения тренажа для 1 года обучения. Порядок проведения. Характеристика средств. Особенности сочинения тренажа классического танца первого года обучения

## **Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения.**

### **Тема 3.7. Тренаж классического танца четвертого года обучения.**

Программа классического танца 4 года обучения. Тренаж классического танца 4 года обучения.

### **Тема 3.8. Тренаж классического танца в детском коллективе.**

Программа классического танца в детском коллективе для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Особенности тренажа классического танца в детском коллективе.

### **Тема 3.9. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости второго, третьего годов обучения.**

Понятия: гибкость, сила, координация, выносливость. Упражнения, движения, комплексы упражнений для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости в тренаже классического танца. Методика исполнения движений.

## **Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения.**

### **Тема 3.10. Тренаж классического танца четвертого года обучения. Вращения.**

Программа классического танца 4 года обучения. Тренаж классического танца 4 года обучения. Вращения. Прыжки.

**Тема 3.11. Тренаж классического танца пятого года обучения. Вращения.**

Программа классического танца 5 года обучения. Тренаж классического танца 5 года обучения. Вращения. Прыжки.

**Тема 3.12. Сочинение комплексов упражнений для развития гибкости, силы, координации, выносливости, растяжки и вращений 4 и 5 годов обучения.**

Упражнения, движения, комплексы упражнений для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости, растяжки и вращений в тренаже классического танца 4 и 5 годов обучения. Методика исполнения движений.

**Раздел 4. Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта.**

**Тема 4.1. Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта.**

Сложнокоординационные виды спорта. Характеристика. Хореографическая подготовка в спорте. Средства хореографической подготовки.

**Тема 4.2. Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике. Тренаж классического танца.**

Спортивная гимнастика. Средства хореографической подготовки в спортивной гимнастике. Методика проведения занятий. Методика проведения занятий. Тренаж классического танца, характеристика в спортивной и гимнастике.

**Тема 4.3. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Тренаж классического танца.**

Художественная гимнастика. Средства хореографической подготовки в художественной гимнастике. Методика проведения занятий. Тренаж классического танца, характеристика в художественной гимнастике.

**Тема 4.4. Хореографическая подготовка в фигурном катании. Тренаж классического танца.**

Фигурное катание. Средства хореографической подготовки в фигурном катании. Методика проведения занятий. Тренаж классического танца, характеристика в фигурном катании.

**Тема 4.5. Сочинение тренажа классического танца для сложнокоординационных видов спорта**

Особенности сочинения тренажа классического танца для сложнокоординационных видов спорта. Средства, методика.

**Тема 4.6. Хореографическая подготовка в спортивных танцах. Тренаж классического танца.**

Спортивные танцы. Характеристика. Средства хореографической подготовки в спортивных танцах. Тренаж классического танца в спортивных танцах.

**Тема 4.7. Хореографическая подготовка в спортивных танцах. Тренаж классического танца.**

Спортивные танцы. Характеристика. Средства хореографической подготовки в спортивных танцах. Тренаж классического танца в спортивных танцах.

**Раздел 5. Сочинение тренажа классического танца**

**Тема 5.1. Тестирование в спорте. Тестирование в хореографии.**

Особенности тестирования в спорте. Тесты в гимнастике, фигурном катании. Методика тестирования.

Особенности тестирования в хореографии различных физических качеств.

**Тема 5.2. Дозирование физической нагрузки в тренаже классического танца.**

Методика воспитания физических качеств. Величина физической нагрузки. Планирование физической нагрузки. Самоконтроль занимающихся студентов за состоянием своего организма. Основные принципы рационального питания. Методика контроля за весом тела.

**Тема 5.3. Сочинение тренажа классического танца для видов спорта.**

Принципы сочинения тренажа в различных видах спорта. Порядок проведения. Характеристика средств.

**Тема 5.4. Сочинение тренажа классического танца для 1-3 годов обучения.**

Принципы сочинения тренажа для 1-3 годов обучения. Порядок проведения. Характеристика средств. Особенности сочинения тренажа классического танца первого, второго, третьего годов обучения

**Тема 5.5. Сочинение тренажа классического танца 4-5 годов обучения.**

Принципы сочинения тренажа классического танца для четвертого года обучения. Порядок проведения. Характеристика средств. Особенности сочинения тренажа классического танца пятого года обучения.

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **3.1. Планы практических занятий ОФО и ЗФО**

**Раздел 1. Структура подготовительного этапа тренажа дисциплины**

**Тема 1.1. Введение. Цели и задачи дисциплины.**

**ОФО 2 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – ознакомить с дисциплиной «Профессиональная физическая подготовка».

**Задачи:**

1. Дать представление о дисциплине «Профессиональная физическая подготовка».
2. Охарактеризовать основные требования к освоению курса.
3. Представить аннотированный обзор литературы и других источников по курсу.

**Тема 1.2. Роль физической культуры в подготовке хореографов. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

**ОФО 2 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – дать представление о роле и месте физической культуры в системе подготовки бакалавров-хореографов.

**Задачи:**

1. Дать представление о связи физического воспитания, спорта, двигательной реабилитации, профессионально-прикладной физической культуры с хореографией.
2. Охарактеризовать основные составляющие физической культуры, формирование физической культуры личности.

**Тема 1.3. Принципы формирования здорового образа жизни человека.**

**ОФО 2 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – ознакомить о роли физической культуры в обеспечении здоровья.

**Задачи:**

1. Дать представление о массовом спорте, его целях и задачах, студенческом спорте.

2. Ознакомить со спортом высших достижений, его особенности и социальные функции.
3. Выбор вида спорта или систем физических упражнений.

**Тема 1.4. Составление комбинаций, комплексов упражнений общефизической подготовки**

**ОФО 6 часов, ЗФО 3 часа**

**Цель** – сочинить комбинации и комплексы упражнений.

**Задания:**

1. Сочинить комплексы упражнений общефизической подготовки.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография. - Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Тема 1.6. Партерный экзерсис классического танца.**

**ОФО 6 часов, ЗФО 4 часа**

**Цель** – дать представление о партерном экзерсисе в уроке классического танца.

**Задачи:**

1. Изучить упражнения партерного экзерсиса.
2. Изучить упражнения для формирования осанки, на напряжение и расслабление мышц тела, для развития гибкости плечевого и поясного суставов, для укрепления мышц брюшного пресса.
3. Освоить упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, для выворотности ног и танцевального шага. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Тема 1.9 Составление комбинаций, комплексов упражнений партерного экзерсиса.**

**ОФО 10 часов, 4 часа**

**Цель** – сочинить комбинации и комплексы упражнений.

**Задания:**

1. Сочинить партерный экзерсис классического танца.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография. - Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.



## **Раздел 2 Гимнастика в хореографии**

### **Тема 2.1. Гимнастика в хореографии.**

**ОФО 4 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – дать представление о гимнастике как учебной дисциплине.

**Задачи:**

1. Ознакомить с основными характеристиками гимнастики в хореографических колледжах, школах, любительских коллективах в качестве учебной дисциплины.
2. Особенности преподавания гимнастики в хореографических колледжах, школах, любительских коллективах.

**Литература:**

1. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2009. – 96с.

### **Тема 2.2. Формы организации занятий гимнастикой в хореографии.**

**ОФО 4 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – дать представление форме организации занятий гимнастикой в хореографическом коллективе.

**Задачи:**

1. Изучить общие требования к уроку.
2. Построение урока и подбор учебного материала.
3. Дать характеристику подготовительной части урока, основной и заключительной части урока.

**Литература:**

1. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2009. – 96с.

### **Тема 2.3. Методика урока гимнастики в хореографических учреждениях**

**ОФО 4 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – ознакомить с методикой проведения урока гимнастики гимнастике

**Задачи:**

1. Знакомство с задачами урока гимнастики
2. Ознакомление с тестированием физических качеств занимающихся . и подбор учебного материала

### **Тема 2.4. Специфика гимнастических уроков в хореографической школе**

**ОФО 4 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – ознакомить со спецификой гимнастических уроков в хореографической школе

**Задачи:**

1. Выявить какие физические качества целесообразней развивать на уроках гимнастики, у учеников, занимающихся хореографией
2. Определить упражнения для развития силовой подготовки, выносливости, гибкости.
3. Постановка дыхания. Упражнения.
4. Психологическая подготовка танцовщика в уроке гимнастики.
5. Определение памяти, ее значения. Развитие памяти, упражнения.

**Тема 2.5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**  
**ОФО 4 часа, ЗФО 1 час**

**Цель** – ознакомить с методиками предупреждение травматизма на занятиях

**Задачи:**

1. Знакомство с травматизмом на занятиях в спорте.
  2. Ознакомление с травматизмом на занятиях хореографией.
- Предупреждение травматизма.

**Тема 2.6. Возрастные особенности детей. Особенности занятий хореографией**

**ОФО 4 часа, ЗФО 2 часа**

**Цель** – ознакомить с возрастными особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста

**Задачи:**

1. Дать представление, характеристику возрастным особенностям детей дошкольного возраста.
2. Дать представление, характеристику возрастным особенностям детей младшего школьного возраста.

**Задание:**

1. В связи с возрастными особенностями детей дошкольного возраста, определить развитие, каких физических качеств целесообразнее развивать в этом возрасте.
2. В связи с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста, определить развитие, каких физических качеств целесообразнее развивать в этом возрасте.

**Тема 2.7.Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений общефизической подготовки.**

**ОФО 20 часов, ЗФО 2 часа**

**Цель** – дать представление об оздоровительной гимнастике.

**Задачи:**

1. Изучить движения общефизической подготовки.

2. Изучение движений для воспитания гибкости, развития координационных способностей.

**Литература:**

1. Ерьско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Тема 2.8. Проведение уроков гимнастики**

**ОФО 20 часов, ЗФО 2 часа**

**Цель** – ознакомить с методикой проведения уроков гимнастики

**Задачи:**

1. Знакомство с методикой проведения урока гимнастики

**Задание:** Составление и проведение урока гимнастики на курсе с последующим анализом. Запись урока. Музыкальное сопровождение на занятиях.

**Тема 2.9. Составление комплексов упражнений для хореографов**

**ОФО 24 часа, ЗФО 2 часа**

**Цель** – Составление тренировочных комплексов

**Задание:**

1. Составить комплексы упражнений ритмической гимнастики, упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса, для ягодичных мышц, мышц спины и туловища.

2. Составление тренировочных комплексов. Упражнения для мышц ног. Упражнения на растягивание

3. Упражнения для формирования осанки.

**Раздел 3. Тренаж классического танца по программам различных годов обучения.**

**Тема 3.1. Тренаж классического танца первого года обучения.**

**ОФО 8 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 1 года обучения.

**Задачи:**

1. Изучить программу классического танца 1-3 года обучения.

2. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца 1 года обучения.

**Литература:**

1. Ерьско, И.Е. Классический танец. Первый год обучения: учеб. пособие/ И.Е. Ерьско.- Хабаровск: ХГИИК, 2014.

**Тема 3.1. Тренаж классического танца 1-3 годов обучения.**

**ЗФО 5 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 1 года обучения.

**Задачи:**

3. Изучить программу классического танца 1-3 года обучения.
4. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца 1 года обучения.

**Литература:**

2. Ересько, И.Е. Классический танец. Первый год обучения: учеб. пособие/ И.Е. Ересько.- Хабаровск: ХГИИК, 2014.

### **Тема 3.2. Сочинение комплексов упражнений на развитие физических качеств хореографов.**

**ОФО 6 часов**

**Цель** – сочинить комбинации и комплексы упражнений.

**Задания:**

1. Составить комплексы упражнений на развитие физических качеств хореографов.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография. - Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

### **Тема 3.2. Тренаж классического танца 4-5 годов обучения. Прыжки. Вращения.**

**ЗФО 5 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 4 года обучения.

**Задачи:**

1. Изучить программу классического танца 4 года обучения, раздела прыжки, вращения.
2. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца 4 годов обучения.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Классический танец 4 - й курс (7 семестр): учеб. пособие-Хабаровск: ХГИИК, 2012.

### **Тема 3.3. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости первого года обучения.**

**ОФО 6 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости первого года обучения.

**Задачи:**

1. Ознакомить с комплексами упражнений для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости в тренаже классического танца.

**Задание** – составить тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости первого года обучения.

**Литература:**

Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с

**Тема 3.3. Тренаж классического танца в детском коллективе.****ЗФО 3 часа**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца в детском коллективе.

**Задачи:**

2. Изучить программу классического танца в детском коллективе.
3. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца в детском хореографическом коллективе.

**Литература:**

1. Мориц, В.Э. Методика классического тренажа [Электронный ресурс]. – СПб.: Лань, 2015.- Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1966](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1966).

**Тема 3.4. Составление тренажа классического танца для первого года обучения.****ОФО 8 часов**

**Цель** – ознакомить с методикой сочинения тренажа классического танца первого года обучения.

**Задание** – составить тренаж классического танца первого года обучения.

**Литература:**

Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с

**Тема 3.4. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости.****ЗФО 5 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости первого года обучения.

**Задачи:**

1. Ознакомить с комплексами упражнений для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости в тренаже классического танца.

**Задание** – составить тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости первого года обучения.

**Литература:**

Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с

**Тема 3.5. Тренаж классического танца второго года обучения.****ОФО 14 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 2 года обучения.

**Задачи:**

1. Изучить программу классического танца второго года обучения.
2. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца второго года обучения.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Классический танец. Первый год обучения: учеб. пособие/ И.Е. Ересько.- Хабаровск: ХГИИК, 2014.

### **Тема 3.6. Тренаж классического танца третьего года обучения.**

**ОФО 14 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 3 года обучения.

**Задачи:**

1. Изучить программу классического танца 3 года обучения.
2. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца 3 года обучения.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Классический танец. Первый год обучения: учеб. пособие/ И.Е. Ересько.- Хабаровск: ХГИИК, 2014.

### **Тема 3.7. Тренаж классического танца 4 года обучения.**

**ОФО 14 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 4 года обучения.

**Задачи:**

2. Изучить программу классического танца 4 года обучения.
3. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца 4 годов обучения.

**Литература:**

1. Ересько, И.Е. Классический танец 4 - й курс (7 семестр): учеб. пособие-Хабаровск: ХГИИК, 2012.

### **Тема 3.8. Тренаж классического танца в детском коллективе.**

**ОФО 10 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца в детском коллективе.

**Задачи:**

4. Изучить программу классического танца в детском коллективе.
5. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца в детском хореографическом коллективе.

**Литература:**

2. Мориц, В.Э. Методика классического тренажа [Электронный ресурс]. – СПб.: Лань, 2015.- Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1966](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1966).

**Тема 3.9. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости второго, третьего года обучения.**

**ОФО 14 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости.

**Задачи:**

1. Ознакомить с комплексами упражнений для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости в тренаже классического танца.

**Задание** – составить тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Тема 3.10. Тренаж классического танца 4 года обучения. Прыжки. Вращения.**

**ОФО 18 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 4 года обучения.

**Задачи:**

1. Изучить программу классического танца 4 года обучения, раздела прыжки, вращения.

2. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца 4 годов обучения.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Классический танец 4 - й курс (7 семестр): учеб. пособие-Хабаровск: ХГИИК, 2012.

**Тема 3.11. Тренаж классического танца 5 года обучения. Прыжки. Вращения.**

**ОФО 18 часов**

**Цель** – ознакомить с тренажем классического танца 5 года обучения, раздела прыжки, вращения.

**Задачи:**

1. Изучить программу классического танца 4 года обучения.

2. Дать представление о методике проведения тренажа классического танца 4 годов обучения.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Классический танец 4 - й курс (7 семестр): учеб. пособие-Хабаровск: ХГИИК, 2012.

**Тема 3.12. Сочинение комплексов упражнений для развития гибкости, силы, координации, выносливости, растяжки и вращений для 4 5 годов обучения**

**ОФО 6 часов**

**Цель** – сочинить комбинации и комплексы упражнений на развитие гибкости, силы, координации, выносливости, растяжки и вращений для 4 5 годов обучения.

**Задания:**

1. Составить комплексы упражнений на развитие гибкости, силы, координации, выносливости, растяжки и вращений для 4 5 годов обучения.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография. - Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Раздел 4. Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта.**

**Тема 4.1. Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта.**

**ОФО 4 часа, ЗФО 2 часа**

**Цель** – дать представление о сложнокоординационных видах спорта.

**Задачи:**

1. Охарактеризовать сложнокоординационные виды спорта.
2. Дать характеристику хореографической подготовке в спорте.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Тема 4.2. Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике. Тренаж классического танца.**

**ОФО 8 часа, ЗФО 1 час**

Спортивная гимнастика. Средства хореографической подготовки в спортивной гимнастике. Методика проведения занятий. Тренаж классического танца, характеристика в спортивной гимнастике.

**Цель** – дать представление о хореографической подготовке в спортивной и художественной гимнастике.

**Задачи:**

1. Охарактеризовать средства хореографической подготовки в спортивной гимнастике.
2. Изучить методику тренажа классического танца в спортивной гимнастике.

**Литература:**



1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

#### **Тема 4.3. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. Тренаж классического танца.**

Художественная гимнастика. Средства хореографической подготовки в художественной гимнастике. Методика проведения занятий. Тренаж классического танца, характеристика в художественной гимнастике.

**ОФО 8 часов, ЗФО 1 час**

**Цель** – дать представление о хореографической подготовке в художественной гимнастике.

##### **Задачи:**

1. Дать характеристику средствам хореографической подготовки в художественной гимнастике.
2. Изучить методику тренажа классического танца в художественной гимнастике.

##### **Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

#### **Тема 4.4. Хореографическая подготовка в фигурном катании. Тренаж классического танца.**

**ОФО 8 часов, ЗФО 2 часа**

**Цель** – дать представление о хореографической подготовке в фигурном катании.

##### **Задачи:**

1. Охарактеризовать средства хореографической подготовки в фигурном катании.
2. Дать представление о методике проведения занятий, тренаже классического танца в фигурном катании.

##### **Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

#### **Тема 4.5. Хореографическая подготовка в спортивных танцах. Тренаж классического танца.**

**ОФО 6 часов, ЗФО 2 часа**

**Цель** – дать представление о хореографической подготовке в спортивных танцах

##### **Задачи:**

1. Охарактеризовать средства хореографической подготовки в спортивных танцах

2. Изучить и подготовить тренаж классического танца в спортивных танцах.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Тема 4.6. Сочинение тренажа классического танца для сложнокоординационных видов спорта**

**ОФО 10 часов, ЗФО 2 часа**

**Цель** – сочинение тренажа классического танца для спортивной и художественной гимнастики.

**Задачи:**

1. Охарактеризовать принципы сочинения тренажа в различных видах спорта.
2. Изучить порядок проведения. Характеристика средств тренажа в различных видах спорта.

**Задания:** сочинить тренаж в различных видах спорта.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

**Раздел 5. Сочинение тренажа классического танца**

**Тема 5.1. Тестирование в спорте. Тестирование в хореографии.**

**ОФО 2 часа , ЗФО 2 часа**

**Цель** – ознакомить с методикой тестирования в спорте, в хореографии.

**Задачи:**

1. Знакомство с методикой тестирования в спорте.
2. Ознакомление с тестированием физических качеств занимающихся в хореографии.

**Тема 5.2. Дозирование физической нагрузки в тренаже классического танца.**

**ОФО 2 часа , ЗФО 2 часа**

**Цель** – ознакомить с методикой дозирования физической нагрузки в тренаже классического танца.

**Задачи:**

1. Знакомство с методикой планирования физической нагрузки в тренаже.
2. Дать представление о самоконтроле занимающихся студентов за состоянием своего организма.
3. Дать представление о принципах рационального питания.

### **Тема 5.3. Сочинение тренажа классического танца для видов спорта.**

**ОФО 2 часа, ЗФО 2 часа**

**Цель** – сочинение тренажа классического танца.

**Задачи:**

1. Охарактеризовать принципы сочинения тренажа в различных видах спорта.
2. Изучить порядок проведения. Характеристика средств тренажа в различных видах спорта.

**Задания:** сочинить тренаж в различных видах спорта.

**Литература:**

1. Ереско, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта: монография.- Изд-во ХГИК, 2015. – 170с.

### **Тема 5.4. Сочинение тренажа классического танца 1-3 годов обучения.**

**ОФО 6 часов, ЗФО 2 часа**

**Цель** – сочинение тренажа классического танца 1-3 годов обучения.

**Задачи:**

1. Охарактеризовать принципы сочинения тренажа для 1-3 годов обучения
2. Изучить порядок проведения. Характеристика средств

**Задания:** сочинить тренаж 1-3 год обучения

### **Тема 5.5. Сочинение тренажа классического танца 4-5 годов обучения.**

**ОФО 6 часов, ЗФО 2 часа**

**Цель** – сочинение тренажа классического танца 4-5 годов обучения.

**Задачи:**

1. Охарактеризовать принципы сочинения тренажа для 4-5 годов обучения.
2. Изучить порядок проведения. Характеристика средств.

**Задания:** сочинить тренаж 4-5 год обучения

## **3.2. Темы докладов и рефератов по дисциплине**

**Темы докладов:**

1. Партерный экзерсис классического танца.
2. Тренаж классического танца в детском коллективе.
3. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений общефизической подготовки.

4. Сложнокоординационные виды спорта.
5. Хореографическая подготовка в спортивной и художественной гимнастике.
6. Хореографическая подготовка в спортивной и художественной гимнастике.
7. Хореографическая подготовка в фигурном катании.
8. Хореографическая подготовка в спортивных танцах.
9. Принципы сочинения тренажа в различных видах спорта.
10. Тестирование в спорте.
11. Тестирование в хореографии.
12. Самоконтроль занимающихся студентов за состоянием своего организма.
13. Основные принципы рационального питания.
14. Методика контроля за весом тела.
15. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости.

### **3.3. Вопросы для самоконтроля по разделам дисциплины.**

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Программа классического танца 1 года обучения. Тренаж классического танца 1 года обучения.
4. Программа классического танца 2 года обучения. Тренаж классического танца 2 года обучения.
5. Программа классического танца 3 года обучения. Тренаж классического танца 3 года обучения.
6. Программа классического танца 4 года обучения. Тренаж классического танца 4 года обучения.
7. Программа классического танца 5 года обучения. Тренаж классического танца 5 года обучения.
8. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости.
9. Силовая подготовка танцовщика.
10. Выносливость и пути его развития в тренаже.
11. Развитие гибкости на уроках тренажа классического танца.
12. Методика урока: тренаж классического танца в хореографических учреждениях.
13. Задачи тренажа классического танца.
14. Построение урока и подбор учебного материала.
15. Подготовительная часть урока гимнастики. Основная часть урока. Заключительная часть урока.

16. Хореографическая подготовка в спортивной и художественной гимнастике. Тренаж классического танца.
17. Хореографическая подготовка в фигурном катании. Тренаж классического танца.
18. Хореографическая подготовка в спортивных танцах. Тренаж классического танца.
19. Сложнокоординационные виды спорта.
20. Средства восстановления работоспособности – массаж, самомассаж.
21. Тесты в спорте.
22. Тесты в хореографии. Оценка и развитие гибкости, оценка и развитие устойчивости функций вестибулярного аппарата, оценка и развитие внимания.
23. Партерный экзерсис.
24. О повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека, возникающих при занятиях хореографией.
25. Предупреждение травматизма на занятиях по классическому тренажу.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Содержание курса обусловлено целями и задачами дисциплины «Профессиональная физическая подготовка». А именно - изучение теоретических основ - методики и овладение студентами практическими навыками проведения тренажа классического танца, необходимых для их последующей работы в профессиональных и любительских хореографических коллективах, для сложнокоординационных видов спорта, учреждениях и организациях, осуществляющих образовательную деятельность, в системе среднего образования.

Курс призван дать теоретико-методологические и практические знания и профессиональные навыки в области преподавания тренажа классического танца, и сочинение комплексов упражнений, уроков.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в органической связи и взаимодействии со знаниями и умениями, полученными бакалаврами в рамках следующих дисциплин ОПОП: «Классический танец и методика его преподавания», «Анатомия, физиология и биомеханика в хореографии», «Современный танец и методика его преподавания», «Физическая культура».

В основе изучения курса «Профессиональная физическая подготовка» практические занятия и самостоятельная работа студента для заочной формы обучения.

Дисциплина изучается по очной форме обучения -1 курс(1,2 семестр), 2 курс (3, 4 семестр); 3 курс (5,6 семестры); 4 курс (7 семестр). По заочной форме - 1 курс (2 семестр); 2 курс (4 семестр); 3 курс (5,6 семестр). Объем дисциплины составляет 328 часов.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения осуществляется в процессе всего изучения курса и состоит из двух этапов: первый – теоретическое освоение дисциплины, второе – практическое: сочинение комплекса упражнений, уроков для занятий.

Для оценивания результатов обучения по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» в виде **знаний** используются следующие процедуры и технологии:

- практические задания (сочинение комплекса упражнений для развития физических качеств хореографов, обучающихся);
- индивидуальное собеседование;
- сообщения, доклады по теории и методике преподавания тренажа классического танца, методике тестирования в спорте и хореографии в качестве текущего контроля успеваемости.

Для оценивания результатов обучения по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» в виде **умений и владений** используются следующие процедуры и технологии:

- практические задания;
- сочинение комплексов упражнений, тренажа для разных возрастных групп в хореографии и различных категорий спортсменов.

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

### **5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования.**

#### **Компетенции:**

**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ПК-22** способностью использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий.

На **первом этапе** формируются знаниевые основы компетенции, осваиваются основные категории педагога, формируются базовые умения. Студенты знакомятся с теоретическими основами дисциплины «Профессиональная физическая подготовка». Изучают структуру подготовительного этапа тренажа классического танца.

На **втором этапе** знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают. Студенты на практике изучают методику преподавания тренажа классического танца по программам различных годов обучения и в сложнокоординационных видах спорта, специфику гимнастики в хореографии.

При изучении дисциплины «Профессиональная физическая подготовка» студенты готовят сообщения, доклады по методике преподавания тренажа, методика тестирования в спорте и хореографии, предупреждение травматизма на занятиях.

На **третьем этапе (завершающем)** студенты достигают итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивают необходимый объем знаний, овладевают умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Студенты овладевают способностью создавать комплексы упражнений, теоретическими и практическими основами для проведения занятий по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» как в хореографическом коллективе, так и для спортсменов.

## **5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций**

Для оценивания результатов обучения по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» в виде **знаний** используются следующие процедуры и технологии:

- творческие задания (сочинение комплекса упражнений для развития физических качеств хореографов, спортсменов, обучающихся);
- индивидуальное собеседование;
- сообщения, доклады по теории и методике проведения тренажа классического танца по программам различных годов обучения и в сложнокоординационных видах спорта: гимнастике, фигурном катании, художественной гимнастике, методике тестирования физических качеств хореографов в качестве текущего контроля успеваемости.

Для оценивания результатов обучения по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» в виде **умений и владений** используются следующие процедуры и технологии:

- творческие задания;
- сочинение тренажа классического танца.

Завершается первый курс, второй семестр «зачетом с оценкой», «оценка» по пятибалльной шкале. Для студентов по очной форме обучения – 1 курс (2 семестр), 2 курс (3, 4 семестр); 3 курс (5,6 семестры); 4 курс (7 семестр). По заочной форме обучения - 1 курс (2 семестр); 2 курс (4 семестр); 3 курс (5,6 семестры).

### **Критерии оценивания:**

#### **Зачет с оценкой**

**Оценка «Отлично»** выставляется студенту, если он:

1. Освоил базовые категории и свободно апеллирует к ним.
2. Свободно интерпретирует содержание учебной и научной литературы.
3. Глубоко понимает сущность материала, логично его излагает.

4. Умеет обосновать и раскрыть смыслы основных понятий, теорий и концепций.

5. Умеет свободно пользоваться теоретическими знаниями для решения профессиональных задач любого уровня сложности.

6. Не допустил фактических ошибок при выполнении практического задания.

**Оценка «Хорошо»** выставляется студенту, если он:

1. Освоил базовые категории и понятия, использует их в знакомых ситуациях.

2. Интерпретирует содержание учебной и научной литературы.

3. Понимает сущность материала, но недостаточно логично его излагает.

4. Использует теоретические знания для решения типовых задач.

5. Допустил небольшие неточности и незначительные погрешности в ответе или при выполнении практического задания.

**Оценка «Удовлетворительно»** выставляется студенту, если он:

1. Понимает и воспроизводит базовые категории и понятия.

2. Затрудняется в оперировании понятиями, законами.

3. Отсутствует логическая последовательность в изложении материала.

4. Не умеет аргументировать выводы, высказывать суждения, делать заключения.

5. Имеются пробелы в знаниях.

6. Допустил ошибки в ответе и при выполнении практического задания.

**Оценка «Неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он:

1. Допускает грубые ошибки при изложении материала, не понимает смыслов изученного материала.

2. Отказывается отвечать на поставленные вопросы.

3. Не выполнил практическое задание

### **5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения**

#### **5.3.1. Задания (перечень вопросов) к зачету с оценкой ОФО и ЗФО**

##### **Вопросы к зачету с оценкой**

##### **1 курс, 2 семестр ОФО и 1 курс, 2 семестр ЗФО**

##### **Теоретическая часть:**

1. Роль физической культуры в подготовке хореографов.
2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
3. Принципы формирования здорового образа жизни человека.
4. Гимнастика в хореографии.
5. Формы организации занятий гимнастикой в хореографии.
6. Партерный экзерсис классического танца.
7. Оздоровительная гимнастика.
8. Возрастные особенности детей. Особенности занятий хореографией.



9. Комплексы упражнений общефизической подготовки.
10. Составление комбинаций, комплексов упражнений общефизической подготовки.
11. Составление комбинаций, комплексов упражнений партерного экзерсиса.
12. Сочинение комплексов упражнений на развитие физических качеств хореографов.

**Практическая часть:**

1. Составить комплексы упражнений общефизической подготовки.
2. Составить комплексы упражнений партерного экзерсиса.
3. Составить комплексы упражнений на развитие физических качеств хореографов.

**Вопросы к зачету с оценкой:**

**2 курс, 3 семестр ОФО**

**Теоретическая часть:**

1. Тренаж классического танца первого года обучения, особенности построения.
2. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости для первого года обучения.
3. Особенности сочинения комплексов упражнений на развитие физических качеств хореографов

**Практическая часть:**

1. Составить комплексы упражнений на развитие физических качеств хореографов первого года обучения.
2. Сочинение тренажа классического танца первого года обучения

**Вопросы к зачету с оценкой:**

**2 курс, 4 семестр ОФО и 2 курс, 4 семестр ЗФО**

**Теоретическая часть:**

1. Тренаж классического танца первого года обучения, особенности построения.
2. Тренаж классического танца второго года обучения, особенности построения.
3. Тренаж классического танца третьего года обучения, особенности построения.
4. Тренаж классического танца в детском коллективе.
5. Тренаж классического танца для выработки качеств: гибкости, силы, координации, выносливости.

**Практическая часть:**

1. Сочинить тренаж классического танца по программам различных годов обучения.

**Вопросы к зачету с оценкой:**

**3 курс, 5 семестр ОФО**

**Теоретическая часть:**

1. Тренаж классического танца четвертого года обучения, особенности построения.
2. Тренаж классического танца пятого года обучения, особенности построения.

**Практическая часть:**

1. Сочинить комплексы упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, растяжки и вращений 4 и 5 годов обучения.

**Вопросы к зачету с оценкой:**

**3 курс, 6 семестр ОФО и 3 курс, 5 семестр ЗФО**

**Теоретическая часть:**

1. Характеристика сложнокоординационных видов спорта.
2. Особенности хореографической подготовки в фигурном катании.
3. Тренаж классического танца в фигурном катании.
4. Хореографическая подготовка в спортивных танцах.
5. Тренаж классического танца в спортивных танцах.
6. Сочинение и проведение тренажа классического танца: методика.

**Практическая часть:**

1. Сочинить тренаж классического танца в сложнокоординационных видах спорта (по выбору студента).

**Вопросы к зачету с оценкой:**

**Теоретическая часть:**

**4 курс, 7 семестр ОФО и 3 курс, 6 семестр ЗФО**

1. Партерный экзерсис классического танца.
2. Методика сочинения тренажа классического танца 1-3 год обучения.
3. Методика сочинения тренажа классического танца 4-5 год обучения.
4. Методика сочинения тренажа в фигурном катании.
5. Методика сочинения тренажа в гимнастике.
6. Методика сочинения тренажа художественной гимнастике.
7. Методика сочинения тренажа в спортивных танцах.
8. Дозирование физической нагрузки в тренаже классического танца.

9. Тестирование в спорте.
10. Тестирование в хореографии.
11. Самоконтроль занимающихся студентов за состоянием своего организма.
12. Основные принципы рационального питания. Методика контроля за весом тела.

#### **5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения.**

Дисциплина изучается по очной форме обучения с 1 курса, 1 семестр по 4 курс, 7 семестр. По заочной форме обучения с 1 курса, 2 семестра по 3 курс, 6 семестр.

Результаты обучения по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» проверяются в ходе аттестации: текущей, промежуточной, итоговой.

**Текущая аттестация** осуществляется в середине каждого семестра в виде сообщения или доклада по вопросам теории.

**Промежуточный контроль** реализуется в ходе сдачи обучающимися очной и заочной формы обучения – **зачет с оценкой**.

**Очная форма обучения 1 курс, 2 семестр и заочная форма 1 курс, 2 семестр** – теория: ответы на вопросы и практическая часть - составить комплексы упражнений общефизической подготовки, партерной гимнастики, комплексы упражнений на развитие физических качеств хореографов.

**Очная форма обучения 2 курс, 3 семестр** - теория: ответы на вопросы и практическая часть – составить комплексы упражнений на развитие физических качеств хореографов первого года обучения

**Очная форма обучения 2 курс, 4 семестр и заочная форма 2 курс, 4 семестр** - теория: ответы на вопросы и практическая часть – сочинить тренаж классического танца по программам различных годов обучения

**Очная форма обучения 3 курс, 5 семестр** - теория: ответы на вопросы и практическая часть – сочинить комплексы упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, растяжки и вращений 4 и 5 годов обучения.

**3 курс, 6 семестр ОФО и 3 курс, 5 семестр ЗФО** - теория: ответы на вопросы и практическая часть - сочинить тренаж классического танца в сложнокоординационных видах спорта (по выбору студента).

**4 курс, 7 семестр ОФО и 3 курс, 6 семестр ЗФО** - теория: ответы на вопросы. Завершается семестр «зачетом с оценкой», «оценка» по пятибалльной шкале.

## **6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **6.1. Основная и дополнительная литература.**

#### **6.1.1. Основная литература**

1. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии: учебник [Электронный ресурс]. – СПб.: Лань, 2015. - Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63599](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63599)
2. Ересько, И.Е. Классический танец 4 - й курс (7 семестр) [Текст]: учеб. пособие / И.Е. Ересько. - Хабаровск: ХГИИК, 2012. – 76 с.
3. Ересько, И.Е. Классический танец. Первый год обучения [Текст]: учеб. пособие/ И.Е. Ересько. - Хабаровск: ХГИИК, 2014. – 102 с.
4. Малашевская, Е.А. Классический танец. Мастер - класс балетного урока+ DVD[Электронный ресурс]. – СПб.: Лань, 2015. - Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=50692](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=50692)
5. Мориц, В.Э. Методика классического тренажа [Электронный ресурс]. – СПб.: Лань, 2015.- Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1966](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1966)

#### **6.1.2. Дополнительная литература**

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца: первые три года обучения [Текст]: учеб. пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - 5-е изд., стер. - СПб.: Планета Музыки: Лань, 2010. - 240 с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Электронный ресурс].- СПб.: Планета музыки, 2007. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/1937>
3. Ересько, И.Е. Хореография в сложнокоординационных видах спорта [Текст]: монография / И.Е. Ересько. - Изд-во ХГИИК, 2015. – 170 с.
4. Звездочкин, В.А. Классический танец [Текст]: учеб. пособие/ В.А. Звездочкин. -3-е изд., испр. - СПб.: Планета музыки: Лань, 2011. – 400 с.
5. Костровицкая, В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки: учебное пособие [Текст] /В.С. Костровицкая. - СПб.: Планета музыки, 2009.
6. Моор Т.В. Опорно-двигательный аппарат человека: учебное пособие для студентов/Т.В.Моор – Хабаровск: ФГБОУ ВПО «ХГИИК»,2013.- 83 с.
7. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства [Текст]: учебник / Н.И. Тарасов. - СПб.: Лань, 2009.

### **6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

#### **Электронно-библиотечная система (электронная библиотека).**

В соответствии с лицензионными нормативами обеспечения библиотечно-информационными ресурсами библиотека организует индивидуальный

неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, к учебным материалам Электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Издательство: ООО «НексМедиа». Принадлежность сторонняя. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru). Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к базовой части ЭБС.

2. ЭБС «Издательство Планета музыки». Электронно-библиотечная система ООО «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ». Принадлежность сторонняя. [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com). Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к коллекциям: «Музыка и театр», «Балет. Танец. Хореография».

3. БД Электронная Система «Культура». База Данных Электронная Система «Культура». Принадлежность сторонняя. <http://www.e-mcfr.ru>.

4. Web ИРБИС Хабаровский государственный институт искусств и культуры (электронный каталог). Международная ассоциация пользователей и разработчиков электронных библиотек и новых информационных технологий (ассоциация ЭБНИТ). Принадлежность сторонняя. <http://irbis.hgiik.ru>.

5. eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека. ООО Научная электронная библиотека. Принадлежность сторонняя. <http://elibrary.ru/> Лицензионное соглашение № 13863 от 03.10.2013 г. – бессрочно.

6. Электронно-библиотечная система ФГБОУ ВО «ХГИК». ФГБОУ ВО «ХГИК». Принадлежность собственная. Локальный доступ. <http://carta.hgiik.ru>. Приказ по Институту № 213-об от 07.10.2013 г.

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика», Министерство образования и науки РФ. Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. <http://window.edu.ru>

8. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. <http://school-collection.edu.ru>

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов, ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. <http://fcior.edu.ru>

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплинам бакалавры могут использовать ресурсную базу государственного бюджетного научного учреждения культуры «Дальневосточная государственная научная библиотека» (книги, журналы, газеты, издания на электронных носителях, аудио - и видеоиздания и другие виды документов; электронный и генеральный каталоги; ресурсы Президентской библиотеки имени Б.Н. Ельцина; электронные ресурсы информационно-библиографического отдела; фонд авторефератов диссертаций и литературы групповой обработки; научные и методические материалы

библиотеки и др.).

### **6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.**

Программно-информационное обеспечение учебного процесса соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

В настоящее время в институте используется следующее проприетарное программное обеспечение:

- для проведения всех дисциплин: Microsoft Windows, Microsoft Office 2010 (в состав пакета входят: Word, Excel, PowerPoint, FrontPage, Access), Adobe Creative Suite 6 Master Collection (в состав пакета входят: Photoshop CS6 Extended, Illustrator CS6, InDesign CS6, Acrobat X Pro, Dreamweaver CS6, Flash Professional CS6, Flash Builder 4.6 Premium Edition, Dreamweaver CS6, Fireworks CS6, Adobe Premiere Pro CS6, After Effects CS6, Adobe Audition CS6, SpeedGrade CS6, Prelude CS6, Encore CS6, Bridge CS6, Media Encoder CS6).

- для проведения специальных дисциплин: Steinberg CuBase 8 Pro Education Version, Finale 2014, Adobe Creative Suite 6 Master Collection.

- для самостоятельной подготовки бакалавров к занятиям по теоретическим дисциплинам требуется обращение к программному обеспечению Microsoft Windows, Microsoft Office, в том числе для подготовки мультимедийных презентаций по темам семинаров в программе PowerPoint. Для создания конечных не редактируемых версий документа рекомендуется использовать Acrobat X Pro, входящий в состав пакета Adobe Creative Suite 6 Master Collection.

- для подготовки курсовых, выпускных и научных работ обучающиеся могут использовать полнотекстовую базу данных Web of Science. Режим доступа: электронный, из внутренней сети института. Официальный сайт: [webofknowledge.com](http://webofknowledge.com).

В учебном процессе также активно используются **информационные справочные системы**. Принадлежность сторонняя. Свободный доступ:

1.Портал классической музыки – <http://www.classicalmusic.com.ua>

2.Каталог интернет-ресурсов для музыкантов – <http://www.classicalMusicLinks.ru>

3.Погружение в классику – <http://www.intoclassics.net>

4.Театральная энциклопедия – [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Culture/Teatr/\\_Index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/Teatr/_Index.php)

5.Театральная энциклопедия – <http://www.theatre-enc.ru>

6.Театральная библиотека Сергея Ефимова – <http://www.theatre-library.ru>

7.Театральная библиотека – <http://biblioteka.teatr-obraz.ru>

На всех компьютерах в Институте установлено антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security. Необходимым условием информационной безопасности Института является обязательная проверка на

наличие вирусов внешних носителей перед их использованием с помощью Kaspesky Endpoint Security.

Перечисленное программное обеспечение обновляется по мере выхода новых версий программ в рамках соответствующих лицензий и соглашений.

#### **6.4. Материально-техническая база**

Материально-техническое обеспечение реализуемой дисциплины соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Для проведения практических, групповых и индивидуальных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в учебном процессе активно используется следующие специальное помещение:

152 ауд. – спортивный зал с современным покрытием и инвентарем (хореографические переносные станки); дополнительные помещения (раздевалки мужская и женская, душевые).

Для самостоятельной работы студентов предназначены:

207 ауд. – аудитория со специализированным оборудованием (станки хореографические переносные, зеркала, персональный компьютер с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза).

При необходимости в учебном процессе используются комплекты переносных демонстрационных комплексов (ноутбук, проектор, экран).

Все компьютеры Института объединены в локальную сеть, с каждого из них возможен выход в глобальную сеть Интернет. Институт использует выделенный канал со скоростью 10 Мб/с. Для студентов имеется возможность выхода в сеть Интернет с мобильных устройств посредством сети WiFi, которая установлена в читальном зале Института.

Проведение занятий по дисциплине сопровождается учебно-наглядными пособиями в электронном виде (слайд-презентации, видеоматериалы).

### **7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитание обучающихся при освоении ими основных профессиональных образовательных программ (далее – ОПОП) осуществляется на основе рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в ОПОП.

Цель воспитательной работы – создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в

нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Задачи воспитательной работы: развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности, приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям; воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности; воспитание положительного отношения к труду, формирование культуры и этики профессионального общения; формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности; воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде; повышение уровня культуры безопасного поведения.

Особенности и традиции Института обуславливают следующие основные направления воспитательной работы: патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, культурно-творческое, научно-образовательное, профессионально-трудовое, волонтерское (добровольческое), экологическое, физическое. Виды деятельности обучающихся в воспитательной системе образовательной организации: проектная деятельность (как коллективное творческое дело), волонтерская деятельность, учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность, досуговая, творческая и социально-культурная деятельность и др.

Воспитательный потенциал учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности реализуется в процессе развития исследовательской компетентности обучающихся на протяжении всего срока их обучения в Институте. Результаты студенческой научно-исследовательской деятельности проходят апробацию в рамках научных и научно-практических конференций различного уровня, в т.ч. конференций, организованных Институте.

Социально-культурная и творческая деятельность обучающихся реализуется при организации и проведении значимых событий и мероприятий гражданско-патриотической, научно-исследовательской, социокультурной и физкультурно-спортивной направленности. Виды творческой деятельности обучающихся в Институте: музыкальное творчество, хореографическое творчество, театральное творчество, научное творчество, медиапроекты и др.

Волонтерская деятельность обучающихся – широкий круг направлений созидательной деятельности, включающий различные формы гражданского участия. По инициативе обучающихся и при их активном участии в Институте осуществляет свою деятельность добровольческий отряд «Мы».

Реализацию Рабочей программы воспитания помогает обеспечивать взаимодействие с различными социальными институтами, субъектами воспитания. Особое значение для воспитательного процесса имеет организация



практической деятельности обучающихся с целью развития профессиональных компетенций в условиях Института и профильных учреждений и организаций.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

В процессе изучения дисциплины и осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптированные формы обучения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обучение лиц с ограниченными возможностями и инвалидов организуется как совместно с другими обучающимися на лекционных и практических занятиях, так и по индивидуальному учебному плану. Во время приемной кампании, а также во время сдачи различных форм промежуточной и государственной итоговой аттестации в Институте созданы необходимые условия для оказания технической помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (при необходимости может быть допущено присутствие в аудитории ассистентов, сопровождающих лиц, собаки-поводыря и т.п.).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, при необходимости, могут быть обеспечены электронными и печатными образовательными ресурсами с учетом их индивидуальных потребностей. Для реализации доступной среды при необходимости в учебном процессе могут быть задействованы документ-камера для увеличения текстовых фрагментов и изображений (для лиц с нарушениями зрения) и переносная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» предоставляет обучающимся с ОВЗ (по зрению) ряд возможностей для обеспечения эффективности процесса обучения. При чтении масштаб страницы сайта можно увеличить с помощью специального значка на главной странице. Можно использовать полноэкранный режим отображения книги или включить озвучивание непосредственно с сайта при помощи программ экранного доступа (например, Jaws, «Balabolka»). Скачиваемые фрагменты в формате pdf, имеющие высокое качество, могут использоваться тифлопрограммами для голосового озвучивания текстов, могут быть загружены в тифлоплееры, а также скопированы на любое устройство для комфортного чтения.

Сервис ЭБС «Цитатник» помогает пользователю извлечь цитату и автоматически формирует корректную библиографическую ссылку, что особенно актуально для лиц с ограниченными возможностями и облегчает процесс написания курсовой или выпускной квалификационной работы.

Для подготовки к занятиям обучающиеся с ОВЗ (по зрению) могут использовать мобильное приложение ЭБС «Лань», предназначенное для озвучивания текста книги. Режим доступа: электронный, приложение скачивается обучающимся самостоятельно с сайта [e.lanbook.ru](http://e.lanbook.ru), необходимое условие: быть зарегистрированным в ЭБС «Лань». Используется свободно распространяемая программа экранного доступа Nvda.

Подробнее об организации доступной среды см. соответствующий раздел основной профессиональной образовательной программы.