

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 17.10.2025 15:44:46

Уникальный программный ключ:

e65bf62efcec8b729439c34a5fda0a9490dbfb01

Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная консерватория
имени Н. А. Римского-Корсакова»
Кафедра режиссуры балета

Принято на заседании Ученого совета
(в составе ОПОП, протокол от 26.08.2025 № 8)

Утверждено приказом ректора
от 26.08.2025 № 402

Согласовано
Проректор по учебной и воспитательной работе

_____ Д. В. Быстров

«26» августа 2025 г.

Физическая культура и спорт:

анализ движения

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки

52.03.01 Хореографическое искусство
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы
Искусство современного танца

Форма обучения – очно-заочная

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт: анализ движения» составлена на основании требований Образовательного стандарта Консерватории по УГСН 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А.Римского-Корсакова», утвержденный приказом от 22.02.2022 №60, и с учетом требований ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство» (профиль подготовки «Искусство балетмейстера»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «16» ноября 2017 г. №1121.

Автор-составитель: доцент Дудина М. К.

Рецензент: ст. преподаватель Любашин А. А.

Рабочая программа дисциплины утверждена
на заседании кафедры режиссуры балета
«16» мая 2025 г., протокол № 5.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины.....	6
5.1. Тематический план	6
5.2. Содержание программы.....	7
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
6.1. Список основной литературы.....	10
6.2. Список дополнительной литературы.....	11
6.3. Интернет-ресурсы.....	12
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся	12
8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения	12
8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.....	14
8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций	14
8.4. Контрольные материалы.....	20
Приложение 1. Методические рекомендации для преподавателей.....	21
Приложение 2. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	22

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: Анализ движения» является развитие профессиональных физических данных, необходимых для повышения пластической культуры.

Задачи освоения дисциплины:

- физическая тренировка тела для качественного показа хореографического материала.
- тренировка координации.
- укрепление мышечных групп и развитие физической выносливости.
- освоение методов гимнастики для использования их в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт: Анализ движения» находится в базовой части Блока 1.

Курс опирается на практические знания, получаемые студентами на дисциплине «Тренаж классического танца». Данная дисциплина помогает в освоении дисциплин «Тренаж современного танца», «Основы дуэтно-классического танца», «Техника акробатических поддержек» и также способствует улучшению качества показа хореографического материала, что необходимо для всех дисциплин профессионального цикла.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

	<i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <i>Владеть:</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
ОПК-4. Способен планировать образовательный процесс, разрабатывать методические материалы, анализировать различные педагогические методы в области искусства	Знать: - методы и технологии образовательного процесса Уметь: - разрабатывать учебные программы конкретных дисциплин внедрять их на практике Владеть: - методологией, терминологией и понятийным аппаратом прикладной педагогики
ПК-9: Способен создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм	Знать: - методы отбора преподаваемого материала под задачи темы урока Уметь: - создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм Владеть: - представлением о закономерностях выстраивания урока по уровню сложности преподаваемого материала

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / Зачетных единиц	Семестры
		2-й
Аудиторные занятия:	34	34
Практические	34	34
Самостоятельная работа	32	32
Вид промежуточной аттестации		Зачет
Общая трудоемкость: Часы	66	66
Зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов курса	Всего часов	Аудиторна я работа	Самостоят ельная работа
1	Изучение базовых понятий и терминов общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике	4	2	2
2	Техника исполнения общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике	11	6	5
3	Профилактика травматизма при выполнении общеразвивающих и вольных упражнений	4	2	2
4	Изучение базовых понятий и терминов в упражнениях художественной гимнастики	4	2	2
5	Техника исполнения упражнений художественной гимнастики	5	3	2
6	Профилактика травматизма при выполнении упражнений художественной гимнастики	4	2	2
7	Изучение базовых понятий и терминов акробатических упражнений.	4	2	2

8	Техника исполнения акробатических упражнений	16	8	8
9	Профилактика травматизма при выполнении акробатических упражнений.	4	2	2
10	Изучение базовых понятий и терминов прыжковых упражнений в гимнастике.	2	1	1
11	Техника исполнения прыжковых упражнений	4	2	2
12	Профилактика травматизма при выполнении прыжковых упражнений.	4	2	2
	Итого по курсу	66	34	32

5.2. Содержание программы

Тема 1. *Изучение базовых понятий и терминов общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике.* Исходные положения — положения, из которых выполняются упражнения. Стойки: основная стойка, стойка «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лежа и др.) в стойку на ногах. Седы — положения сидя на полу или на снаряде. Присед — положение занимающегося на согнутых ногах. Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги. Упоры — положения, в которых плечи выше точек опоры. Круг — движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом. Наклон — термин, обозначающий сгибание тела. Равновесие — устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Тема 2. *Техника исполнения общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике.* Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это координационно несложные двигательные действия — упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели).

Вольные упражнения являются средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости. Благодаря четко выраженной

стилизации движений, тщательной отработке техники, выполнению их под музыку решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных композиций развивают творческие способности занимающихся.

Тема 3. *Профилактика травматизма при выполнении общеразвивающих и вольных упражнений.* Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма.

Тема 4. *Изучение базовых понятий и терминов в упражнениях художественной гимнастики.* Шаги — разнообразные виды передвижения. Бег — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. Поворот — вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси. Прыжок — свободный полет после отталкивания ногами. Пружинное движение руками — целостное пружинное движение со сгибанием во всех суставах. Волна — сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других. Волна рукой — волнообразное движение рукой (руками), начинающееся сгибанием руки (к себе) и опусканием кисти, затем разгибанием (от себя) с одновременным подниманием кисти

Тема 5. *Техника исполнения упражнений художественной гимнастики.* Упражнения художественной гимнастики близки по задачам вольным упражнениям, но содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т. п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). В средства художественной гимнастики включаются также танцевальные элементы и их сочетания. Разнообразные движения объединяются в учебные и спортивные композиции. Выполнение отдельных упражнений и комбинаций с музыкальным сопровождением является эффективным средством развития пластичности движений, их выразительности, воспитания эстетических качеств.

Тема 6. *Профилактика травматизма при выполнении упражнений художественной гимнастики.* Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники движений художественной гимнастики. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и

принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма. Значение предварительного (до урока) разогрева (повышение ЧСС, увеличение подвижности суставов, стимуляция эластичности мышц и связок).

Тема 7. Изучение базовых понятий и терминов акробатических упражнений.

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Группировка — согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Переворот назад — вращательное движение тела назад с опорой на руки. Перекидка — равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полета. Рондат — переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги. Курбет — прыжок назад с рук на ноги. Подъем разгибом — вскок на ноги, выполненный из упора. Сальто — свободное переворачивание тела в воздухе. Темповой подскок — небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Шпагат — сед в предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Полу шпагат — аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди. Стойка — вертикальное положение тела ногами вверх.

Тема 8. Техника исполнения акробатических упражнений. Акробатические упражнения очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность непрерывного усложнения позволяют использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки. Спортивные виды акробатики отличаются преимущественным содержанием в них тех или иных по характеру акробатических упражнений: прыжков, балансирований, вольтижных элементов, выполняемых индивидуально (прыжки), в парах, втроем, вчетвером, мужчинами и женщинами. К акробатическим упражнениям относятся и относительно простые групповые пирамиды — фигурные построения с поддержками.

Тема 9. *Профилактика травматизма при выполнении акробатических упражнений.* Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники акробатических движений. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма. Значение заключительной части урока и упражнений на расслабление – понижение ЧСС, восстановление дыхания.

Тема 10. *Изучение базовых понятий и терминов прыжковых упражнений в гимнастике.* Прыжок толчком со сменой положения ног, выполняется из стойки на носках. Прыжок толчком двумя с разведением ног. Прыжок с обеих ног на одну. Прыжок шагом (с одной ноги на другую). Прыжок со сменой положения ног впереди.

Тема 11. *Техника исполнения прыжковых упражнений.* Прыжки (неопорные и опорные) в отличие от прыжков-подскоков, относящихся к группе общеразвивающих упражнений, характерны выраженной фазой полета после толчка ногами и руками, развивают скоростно-силовые качества, точность движений, ловкость, волевые качества. Прыжки в занятиях применяются как средство физической подготовки, формирования прикладных умений и навыков (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания препятствий).

Тема 12. *Профилактика травматизма при выполнении прыжковых упражнений.* Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники прыжковых движений. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма. Основы комбинирования движений с учетом чередования работы мышечных групп и минимизации осевой нагрузки на позвоночник и суставы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список основной литературы

1. Буш-Остерман Э. Гимнастика для позвоночника [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2008. — 56 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60572 — Загл. с экрана.
2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 264 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51909 — Загл. с экрана.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51917 — Загл. с экрана.
5. Морозов В.О., Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=72665 — Загл. с экрана.

6.2. Список дополнительной литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805
2. Гребеников Е. К., Яковлев Г. А., Сидорова О. В. Основы спортивной тренировки студентов-музыкантов: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.К. Гребеников, Г.А. Яковлев, О.В. Сидорова. — Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова), 2014. — 78 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74784
3. Иванов, А.С., Трунин В. В. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Иванов, В.В. Трунин. — Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова), 2016. — 74 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74782
4. Иванов А. С., Трунин В. В., Гребеников Е. К., Сидорова О. В., Яковлев Г. А. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Иванов, В.В. Трунин, Е.К. Гребеников [и др.]. —

- Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова), 2014. — 113 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74783
5. Шулико, Н.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебно-трудовой деятельности музыкантов: методическое пособие [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова), 2013. — 17 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74785

6.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.gibkoetelo.ru/> видеоуроки, комплексы упражнений по гимнастике
2. <http://sportgymrus.ru/> информация и новейшие достижения в спортивной гимнастике, описание движений
3. <https://www.youtube.com> возможность поиска гимнастических упражнений и техники их исполнения
4. Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Балетный класс со специальным покрытием (профессиональный танцевальный линолеум)

Музыкальное оборудование (магнитофон, динамики)

- Музыкальный центр Panasonic SA- VK 480

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;

	– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <i>Владеть:</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
ОПК-4. Способен планировать образовательный процесс, разрабатывать методические материалы, анализировать различные педагогические методы в области искусства	Знать: - методы и технологии образовательного процесса Уметь: - разрабатывать учебные программы конкретных дисциплин внедрять их на практике Владеть: - методологией, терминологией и понятийным аппаратом прикладной педагогики
ПК-9: Способен создавать учебные танцевальные композиции от простых	Знать: - методы отбора преподаваемого материала под задачи темы урока

комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм	Уметь: - создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм Владеть: - представлением о закономерностях выстраивания урока по уровню сложности преподаваемого материала
--	---

8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Контроль над выполнением текущей самостоятельной работы (совершенствование техники исполнения движений и гимнастических элементов) осуществляется педагогом на каждом занятии. Возможно применение накопительной системы поурочных баллов за вдумчивую грамотную работу на уроке, точное выполнение методических указаний педагога и стремление к наращиванию технического мастерства.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет) происходит в форме показательного контрольного урока. На зачете студенты по очереди исполняют комбинации и серии различных упражнений гимнастики, демонстрируют умение определять и исправлять ошибки исполнения движений, формулируют их задачи. Комбинации упражнений составляются преподавателем с учетом пройденного материала, физических возможностей студентов и варьируют движения из всех типов гимнастических упражнений (общеразвивающие, вольные, художественная гимнастика, акробатические, прыжковые) с применением принципа возрастания интенсивности.

Процедура экзаменов и зачетов регламентируется Положением о порядке проведения промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Санкт-Петербургской государственной консерватории имени Н. А. Римского-Корсакова.

8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций

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

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				

[illegible]

целевой направленности;	различной целевой направленности;	различной целевой направленности;	планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	занятий различной целевой направленности;
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с	<i>Не умеет</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с	<i>Умеет, допуская фактические ошибки и неточности, –</i> - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	<i>Умеет в достаточной мере</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и	<i>Умеет свободно</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с

использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
--	--	--	---	--

Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции:

Показ в балетном зале

<i>Владеть:</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения	<i>Не владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения	<i>Слабо владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения	<i>В целом владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения	<i>В полной мере владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и
--	---	---	---	--

индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	---

ОПК-4. Способен планировать образовательный процесс, разрабатывать методические материалы, анализировать различные педагогические методы в области искусства

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Знать:</i> методы и технологии образовательного процесса	<i>Не знает</i> методы и технологии образовательного процесса	<i>Знает частично</i> методы и технологии образовательного процесса	<i>Знает в достаточной степени</i> методы и технологии образовательного процесса	<i>Знает в полной мере</i> методы и технологии образовательного процесса
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных дисциплин внедрять их на практике	<i>Не умеет</i> разрабатывать учебные программы конкретных дисциплин внедрять их на практике	<i>Умеет, допуская фактические ошибки и неточности,</i> разрабатывать учебные программы конкретных дисциплин внедрять их на практике	<i>Умеет в достаточной мере</i> разрабатывать учебные программы конкретных дисциплин внедрять их на практике	<i>Умеет свободно</i> разрабатывать учебные программы конкретных дисциплин внедрять их на практике
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Владеть:</i> методологией, терминологией и понятийным аппаратом прикладной педагогики	<i>Не владеет</i> методологией, терминологией и понятийным аппаратом прикладной педагогики	<i>Слабо владеет</i> методологией, терминологией и понятийным аппаратом прикладной педагогики	<i>В целом владеет</i> методологией, терминологией и понятийным аппаратом прикладной педагогики	<i>В полной мере владеет</i> методологией, терминологией и понятийным аппаратом прикладной педагогики

ПК-9: Способен создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм

Индикаторы	Уровни сформированности компетенции
------------	-------------------------------------

достижения компетенции	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Знать:</i> методы отбора преподаваемого материала под задачи темы урока	<i>Не знает</i> методы отбора преподаваемого материала под задачи темы урока	<i>Знает частично</i> методы отбора преподаваемого материала под задачи темы урока	<i>Знает в достаточной степени</i> методы отбора преподаваемого материала под задачи темы урока	<i>Знает в полной мере</i> методы отбора преподаваемого материала под задачи темы урока
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Уметь:</i> создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм	<i>Не умеет</i> создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм	<i>Умеет, допуская фактические ошибки и неточности,</i> создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм	<i>Умеет в достаточной мере</i> создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм	<i>Умеет свободно</i> создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Владеть:</i> представлением о закономерностях выстраивания урока по уровню сложности преподаваемого материала	<i>Не владеет</i> представлением о закономерностях выстраивания урока по уровню сложности преподаваемого материала	<i>Слабо владеет</i> представлением о закономерностях выстраивания урока по уровню сложности преподаваемого материала	<i>В целом владеет</i> представлением о закономерностях выстраивания урока по уровню сложности преподаваемого материала	<i>В полной мере владеет</i> представлением о закономерностях выстраивания урока по уровню сложности преподаваемого материала

Критерии оценки:

1. Владение техникой исполнения изученных движений.
2. Художественность исполнения изученных движений.
3. Знание методики исполнения движений.
4. Знание терминологии.
5. Знание техники безопасности исполнения движений.
6. Знание терминологии.

7. Знание приемов первой помощи при травматизме и знание методов профилактики травматизма.

Шкала оценивания

Отметка «отлично/зачет» выставляется за технически качественное и художественно осмысленное исполнение, безошибочное знание методики исполнения движений и терминологии, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, знание приемов первой помощи при травматизме и знание методов профилактики травматизма.

Отметка «хорошо/зачет» отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), знание методики исполнения движений и терминологии с незначительными ошибками, знание приемов первой помощи при травматизме и знание методов профилактики травматизма при наличии отдельных ошибок и неточностей.

Отметка «удовлетворительно/зачет» выставляется за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, значительные ошибки в знании методики исполнения изученных движений, терминологии, приемов первой помощи при травматизме и профилактике травматизма.

Отметка «неудовлетворительно/незачет» подразумевает комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета, незнание методики исполнения изученных движений и терминологии, не умение использовать приемы и незнание методов профилактики травматизма.

8.4. Контрольные материалы

Промежуточная аттестация:

Примерный план контрольного урока для сдачи зачета.

1. Три упражнения на развитие гибкости.
2. Три вида стрейчинга (растяжки).
3. Виды перекатов и группировок.
4. Темповые подскоки.
5. Прыжок толчком со сменой положения ног.

6. Прыжок толчком двумя с разведением ног.
7. Прыжок с обеих ног на одну.
8. Прыжок шагом (с одной ноги на другую).
9. Прыжок со сменой положения ног впереди.
10. Волновые движения рук и тела.
11. Комбинации, состоящие из нескольких видов движений.

Приложение 1. Методические рекомендации для преподавателей

Для проведения аудиторных занятий используются традиционные формы организации учебного процесса: практические занятия

Выбор упражнений зависит от частных задач основной части занятия, от возможностей занимающихся и других условий. При этом особое значение придается учету индивидуальных возможностей занимающихся.

Характерной для занятия гимнастикой является его многотемность. Программа занятий гимнастикой предполагает формирование у занимающихся большого количества разнообразных двигательных умений и навыков. Правильное определение количества различных видов упражнений и их чередование в пределах одного урока во многом предопределяют его успех. При решении этих вопросов следует учитывать:

1. Условия сохранения высокой работоспособности занимающихся. Для этого нужно так чередовать упражнения, чтобы упражнения физподготовки в большинстве случаев заключали основную часть занятия, игры с бегом, преодолением препятствий, прыжками следовали бы после видов, в которых занимающиеся овладевают техникой акробатических упражнений; однотипные по характеру упражнения не следовали бы непосредственно

друг за другом.

2. Степень подготовленности занимающихся. Не следует включать в программу одного занятия большое количество неосвоенных упражнений. В учебно-тренировочном занятии желательно тренировочные задачи решать после учебных.

Приложение 2. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт: Анализ движения» подразумевает освоение комплекса гимнастических упражнений, подтвердивших право на свое существование устоявшейся системой и методикой преподавания. Прямой обязанностью студентов является точное выполнение инструкций преподавателя, во избежание профессионального травматизма, прежде всего. Технически сложные элементы студентам рекомендуется отрабатывать только в специально оборудованных классах и под контролем преподавателя.

Несмотря на объемность курса, дисциплина носит скорее ознакомительный характер, так как для более детального изучения каждой из предлагаемой методик, требуется значительно больше времени. И потому, для обогащения собственного исполнительского опыта и технических навыков студентам рекомендуется посещения мастер-классов, лабораторий и других обучающих мероприятий в области гимнастики и акробатики.

По дисциплине «Физическая культура и спорт: Анализ движения» учебным планом не предусмотрена самостоятельная работа студента. Тем не менее, при желании обучающегося ему могут быть даны рекомендации по организации самостоятельной работы, а также оказана методическая помощь.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: Анализ движения» осуществляется посредством организации информационной поддержки нотной литературой, методическими пособиями, компьютерной техникой, полезными Интернет-ссылками, электронными образовательными и информационными ресурсами.