

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности



А.А. Писфилов

« 28 » 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки «Педагог-хореограф в спорте»
Уровень высшего образования бакалавриат
Форма обучения заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
1	2/72		4		68	зачет
1	328				328	
Итого	2/72, 328		4		396	зачет

Владимир 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Целями освоения дисциплин «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» являются:

- формирование владения элементами партерной гимнастики и акробатики необходимых для профессиональной компетентности педагога-хореографа в спорте, способного реализовать данные знания для формирования физической культуры своих учеников в учебной и в социально-профессиональной деятельности;

- подготовка будущих педагогов-хореографов в спорте к самостоятельной практической исполнительской деятельности в сфере хореографии с учетом требований, предъявляемых современным уровнем развития хореографического образования.

Задачи:

- практическое овладение исполнением акробатических элементов, экзерсиса партерной гимнастики для формирования физической культуры исполнительской деятельности в хореографии;

- формирование потребностей студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм партерной гимнастики и акробатики;

- освоить понятийный аппарат партерной гимнастики и акробатики, теоретические основы методики исполнения движений, подходы к разностороннему развитию организма, принципы сохранения и укрепления здоровья и мотивационные приемы по повышению уровня общей физической подготовленности;

- овладеть системно упорядоченным комплексом знаний, связанным с теоретическими, методическими и организационными основами исполнения партерной гимнастики и акробатических элементов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИН В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплин: Дисциплины опираются на знания предмета «Физическая культура» полученные во время освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ

Планируемые результаты обучения по дисциплинам, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОК-8	Частичное	- знать и понимать необходимость регулярной физической нагрузки для учеников; гимнастический и акробатический понятийный аппарат; - уметь: методически и технически грамотно исполнять движения гимнастики, акробатики и танцевальные движения классического танца; - владеть: основами методики исполнения движений классического танца у станка и в партере, гимнастических и акробатических упражнений.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИН

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа «Физическая культура и спорт», 328 часов – «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
«Физическая культура и спорт»									
1	Разновидности разминки. Ходьба, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	1	7		1		14	0,5/50%	1-ый рейтинг-контроль
2	Упражнения для общего физического развития.	1	21		1,5		27	0,75/50%	2-ый рейтинг-контроль
3	Партерная гимнастика.	1	22		1,5		27	0,75/50%	3-ый рейтинг-контроль
Всего за семестр:					4		68	2/50%	Зачет
Итого по дисциплине					4		68	2/50%	Зачет
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»									
1	Напряжение и расслабление групп мышц тела. Акробатические упражнения: группировки. Развитие эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	1	7-10				102		
2	Акробатические упражнения: пережат. Развитие выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Развитие подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Акробатические упражнения: кувырки. Шпагаты. Развитие танцевального шага. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	11-14				113		
3	Акробатические упражнения: стойки. Развитие гибкости позвоночника. Укрепление мышц плеча и предплечья. Акробатические упражнения: "мост". Акробатические упражнения: переворот боком. Комбинированные комплексы упражнений партерной гимнастики.	1	15-18				113		
							328		

Содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Разновидности разминки. Ходьба, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Понятия «разминка», «разогрев». Разминка в партере. Разминка на середине зала. Разогрев у станка.

Разминка в партере:

- основные движения;
- продолжительность разминки.

Разминка на середине зала:

- основные движения;
- продолжительность разминки.

Разминка (разогрев) у станка:

- основные движения;
- продолжительность разминки.

Бытовой и сценический шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднятие, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 2. Упражнения для общего физического развития

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

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

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;

- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стрейтчинговые упражнения.

Тема 3. Партерная гимнастика.

Силкин П. А. «Педагогические приёмы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца».

Борис Князев (1900-1975) и его система упражнений для развития и укрепления профессиональных (функциональных) данных – как основа для дальнейшего саморазвития, самостоятельного разогрева и подготовки тела к началу урока. Партерный класс.

Упражнения на развитие подвижности и силы стоп.

Упражнения на развитие выворотности в стопе.

Упражнения стрейчинг характера.

Упражнения на развитие выворотности в бедре.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения на развитие мышц корпуса.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренном суставе.

Содержание тем по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Тема 4. Напряжение и расслабление групп мышц тела.

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Тема 5. Акробатические упражнения: группировки.

Группировка - основные упражнения при обучении перекатам и кувыркам. Группировка из положения, стоя, сидя и лежа. "Широкая" группировка. Сочетания группировок с упражнениями в перекатах.

Тема 6. Развитие эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Тема 7. Акробатические упражнения: перекат.

Вращательные движения с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты вперед, назад и в сторону, на спине и животе, в группировке согнувшись и прогнувшись.

Перекаты прогнувшись из положения, лежа на животе, из упора лежа, из стойки на коленях. Из положения, сидя, в группировке и согнувшись после выполнения наклона.

Тема 8. Развитие выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Тема 9. Развитие подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед.

Тема 10. Акробатические упражнения: кувырки.

Вращательные движения с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед, назад, в сторону, в группировке согнувшись и прогнувшись из различных исходных положений в различные конечные положения. Кувырки вперед из приседа, полуприседа, из положения, стоя, с разбега и через препятствие. Кувырок назад из упора присев, из седа, из положения стоя. Кувырок в сторону - из упора присев, из упора присев на правой, левая влево на носок.

Тема 11. Шпагаты. Развитие танцевального шага.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 12. Укрепление мышц брюшного пресса.

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 13. Акробатические упражнения: стойки.

Разновидности стоек. Стойка на лопатках из положения, лежа на спине в группировке и согнувшись, после переката назад, из упора присев, а также из упора стоя ноги врозь, кувырком вперед. Стойка на руках и голове из положения седа на пятках, из упора присев, из упора стоя ноги врозь, в группировке и согнувшись, толчком и силой. Стойка на руках из стойки руки вверх. Техника исполнения. Основные ошибки

Тема 14. Развитие гибкости позвоночника.

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Тема 15. Укрепление мышц плеча и предплечья.

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 16. Акробатические упражнения: "мост".

Упражнение «мост» из положения лежа на спине и из положения стоя. Положение плеч над кистями. Положение рук и ног. Обучение моста, из положения стоя. Обучение из стойки. Техника подъема с моста.

Обучение повороту на 180° в "мосте".

Тема 17. Акробатические упражнения: переворот боком.

Переворот боком «колесо». Подготовительные упражнения. Страховка. Виды:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока;
- 2-3 колеса без остановки «в темпе» и т.д.

Прямолинейность движения, амплитуда и скорость движения.

Тема 18. Комбинированные комплексы упражнений партерной гимнастики.

Комбинированные комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях: напряжение и расслабление групп мышц тела, развитие эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, развитие выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава, развитие подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, развитие танцевального шага, укрепление мышц брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц плеча и предплечья.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Просмотр видеоматериалов (все темы);
- Спортивный тренинг (все темы).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

I семестр

1-й рейтинг-контроль

1. Знать основные движения и продолжительность разминки в партере, на середине зала и у станка.

2. Выполнение бытового и сценического шага, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания с координацией головы рук и корпуса.

3. Выполнение упражнений развивающие гибкость шеи, эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава, подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти, подвижность позвоночника, подвижность коленных суставов, эластичность мышц стопы.

4. Выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.

5. Выполнение группировки из положения, стоя, сидя и лежа.

6. Выполнение упражнений на развитие эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Контрольные вопросы для самостоятельной работы:

- Техника исполнения разогрева в партере. Основные ошибки.
- Техника исполнения движений изоляции головы, рук, ног, грудной клетки, бедер. Основные ошибки.
- Техника исполнения упражнений на расслабление мышц (relax). Основные ошибки.
- Техника исполнения группировок. Основные ошибки.

2-й рейтинг-контроль

1. Выполнение перекатов вперед, назад и в сторону, на спине и животе, в группировке согнувшись и прогнувшись.

2. Выполнение упражнений на развитие выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

3. Выполнение упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

4. Выполнение кувырков вперед, назад, в сторону, в группировке согнувшись и прогнувшись из различных исходных положений в различные конечные положения. Кувырки вперед из приседа, полуприседа, из положения, стоя, с разбега и через препятствие. Кувырок назад из упора присев, из седа, из положения стоя.

5. Выполнение упражнений на развитие танцевального шага. Продольный и поперечный шпагат.

6. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

Контрольные вопросы для самостоятельной работы:

- Техника исполнения перекатов. Основные ошибки.
- Техника исполнения движений на развитие выворотности. Основные ошибки.
- Техника исполнения кувырков. Основные ошибки.
- Техника исполнения поперечного и продольного шпагата. Основные ошибки.
- Техника работы над подкачкой брюшного пресса. Основные ошибки.

3-й рейтинг-контроль

1. Выполнение стойки на лопатках из положения, лежа на спине в группировке и согнувшись, после переката назад, из упора присев, а также из упора стоя ноги врозь, кувырком вперед. Стойка на руках и голове из положения седа на пятках, из упора присев, из упора стоя ноги врозь, в группировке и согнувшись, толчком и силой.

2. Выполнение упражнений на развитие гибкости позвоночника.

3. Выполнение упражнений на укрепление мышц плеча и предплечья.

4. Выполнение «моста» из положения лежа на спине и из положения стоя.

5. Выполнение «колес» с шага, с подскока, с разбега и подскока, - 2-3 колеса без остановки «в темпе».

6. Выполнение комбинированных комплексов упражнений партерной гимнастики.

Контрольные вопросы для самостоятельной работы:

- Техника исполнения стойки на лопатках. Основные ошибки.
- Техника исполнения стойки на руках и голове. Основные ошибки.
- Техника исполнения стойки на руках. Основные ошибки.
- Техника исполнения «моста». Основные ошибки.
- Техника исполнения «колёс». Основные ошибки.
-

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Из каких упражнений состоит разминка в партере.
2. Из каких упражнений состоит разминка на середине зала.
3. Из каких упражнений состоит разогрев у станка.
4. Из каких движений состоят упражнения, развивающие гибкость шеи.
5. Из каких движений состоят упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья.
6. Из каких движений состоят упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти.
7. Из каких движений состоят упражнения, развивающие подвижность позвоночника.
8. Из каких движений состоят упражнения, развивающие подвижность коленных суставов.
9. Из каких движений состоят упражнения, развивающие эластичность мышц стопы.

Задания для самостоятельной работы

по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- отработать технику исполнения группировок;
- отработать технику исполнения перекатов;
- отработать технику исполнения кувырков;
- отработать технику исполнения продольно шпагата;
- отработать технику исполнения поперечного шпагата;
- отработать технику исполнения стойки на лопатках;
- отработать технику исполнения стойки на руках и голове;
- отработать технику исполнения стойки на руках;
- отработать технику исполнения «моста»;
- отработать технику исполнения «колёс»;
- отработать технику исполнения упражнений, развивающих гибкость шеи.
- отработать технику исполнения упражнений, развивающих эластичность плеча и предплечья.
- отработать технику исполнения упражнений, развивающих подвижность локтевого сустава, подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти.
- отработать технику исполнения упражнений, развивающих подвижность позвоночника.
- отработать технику исполнения упражнений, развивающих подвижность коленных суставов.
- отработать технику исполнения упражнений, развивающих эластичность мышц стопы.
- Какие виды группировок вы знаете.

- Техника исполнения перекатов. Основные ошибки.
- Техника исполнения движений на развитие выворотности. Основные ошибки.
- Техника исполнения кувырков. Основные ошибки.
- Техника исполнения поперечного и продольного шпагата. Основные ошибки.
- Техника работы над подкачкой брюшного пресса. Основные ошибки.
- Техника исполнения стойки на лопатках. Основные ошибки.
- Техника исполнения стойки на руках и голове. Основные ошибки.
- Техника исполнения стойки на руках. Основные ошибки.
- Техника исполнения «моста». Основные ошибки.
- Техника исполнения «колёс». Основные ошибки.
-

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	2017		http://www.iprbookshop.ru/74262.html
Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2016. — 184 с.	2016		http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=75539
Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии : учебное пособие / И.Г. Есаулов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки.	2017		https://e.lanbook.com/book/90846
Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	2017		http://www.iprbookshop.ru/74279.html
Дополнительная литература			
Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий : словарь / Н.А. Александрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Планета музыки.	2011		https://e.lanbook.com/book/1933
Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	2012		http://www.iprbookshop.ru/65026.html

<p>Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 189 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].</p>	<p>2013</p>		<p>http://www.iprbookshop.ru/65033.html</p>
<p>Мориц, В.Э. Методика классического тренажа : учебно-методическое пособие / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки.</p>	<p>2009</p>		<p>http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1966</p>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического и индивидуального типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Практические работы проводятся в танцклассах №3, 8 и 34.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки «Педагог-хореограф в спорте»

Рабочую программу составил

доц. Логинев А.В.
сопр. Меркулова А.И.
(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

Владимир Викторович Иванов
заместитель директора по учебно-методической работе
ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет имени Г.И. Уварова»
(место работы, должность, ФИО, подпись)



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

ХМБ

Протокол № 10 от 30.06.2018 года

Заведующий кафедрой

Логинев А.В.
(ФИО, подпись)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки «Педагог-хореограф в спорте»

Протокол № 1 от 28.08.2017 года

Председатель комиссии

Меркулов А.И.
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год
Протокол заседания кафедры № 10 от 25.06.2018 года
Заведующий кафедрой Логинков А.В. 

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____