

Министерство науки и высшего образования РФ
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.Панфилов
« 03 » 07 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(наименование дисциплины)

Направление подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство
Профиль/программа подготовки «Артист ансамбля танца. Преподаватель хореографических дисциплин»
Уровень высшего образования Бакалавриат
Форма обучения Очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Индивид. занятия, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
1	2/72		72			Зачет
Итого	2/72		72			Зачет

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» являются:

- формирование владения элементами партерной гимнастики и акробатики необходимых для профессиональной компетентности артиста ансамбля танца, преподавателя хореографических дисциплин, способного реализовать данные знания для формирования физической культуры своих учеников в учебной и в социально-профессиональной деятельности;

- подготовка будущих артистов ансамбля танца 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 ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина опирается на знания предмета «Физическая культура» полученные во время освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, 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
УК-7	Частичное	1. Знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 2. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. 3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ 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	Профессиональные требования, предъявляемые к возможностям опорно-двигательной системы исполнителей в хореографической деятельности. Функциональные профессиональные качества исполнителя.	1	1-6		24			12/50%	1-ый рейтинг-контроль
2	Основы обучения дыханию в хореографии, принципы развития профессиональных данных в процессе занятий классическим танцем.	1	7-12		24			12/50%	2-ый рейтинг-контроль
3	Партерный класс Б. Князева. Цикл упражнений сидя на полу. Цикл упражнений лежа на животе, лежа на спине.	1	13-18		24			12/50%	3-ый рейтинг-контроль
Всего за 1 семестр:					72			36/50%	Зачет
Итого по дисциплине					72			36/50%	Зачет

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Профессиональные требования, предъявляемые к возможностям опорно-двигательной системы исполнителей в хореографической деятельности. Функциональные профессиональные качества исполнителя.

Пропорция как основной аспект гармонии классического танца. Строение головы и шеи, значение и функции головы. Анатомические предпосылки выворотности. Стопа, её эстетические и «рабочие» качества. Понятие «подъём». Мягкость и гибкость ног. Танцевальный шаг. Прыжок и вращение. Руки и их роль в классическом танце.

Устойчивость, координация – составляющие исполнительской техники. Составные части скелета их двигательные возможности. Осанка, выворотность. Ахилл, его строение и влияние на качество plié, значимость в allegro. Особенности индивидуального анатомического строения, влияющие на величину шага. Возможные причины случаев различной величины шага с правой и левой ноги. Отличие работы ног в балете от их естественных движений. Анализ элементов классического танца на основе движений суставов и мышц нижних конечностей.

Тема 2. Основы обучения дыханию в хореографии, принципы развития в процессе занятий классическим танцем.

Дыхание и танец (функциональные и эстетические требования). Брюшное и грудное дыхание, их сочетания. Навыки дышать носом. Влияние усиленной двигательной деятельности на дыхание. Зависимость дыхания от мышечной нагрузки и ритма движений. Координирование дыхания с движением. Ритм сценического дыхания и его зависимость непосредственно от темпа движений, выполнения сложных элементов и их комбинаций, от характера движений (движения, помогающие и затрудняющие дыхание). Профессиональное значение правильного дыхания в исполнительской деятельности танцовщиков.

Тема 3. Партерный класс Б. Князева. Цикл упражнений сидя на полу, лежа на животе, лежа на спине.

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.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

I семестр
1-й рейтинг-контроль

1. Предмет «Физическая культура и спорт» в системе обучения хореографии, его взаимовлияние и дополнение к преподаванию других дисциплин.
2. Понятийный аппарат, используемый на занятиях классическим тренажем.
3. Профессиональные требования, предъявляемые к возможностям опорно-двигательной системы исполнителей в хореографической деятельности.

Практические задания:

- отработать упражнения из партерного класса, исполняемые сидя на полу;
- отработка практических навыков исполнительской техники:

Battement tendu:

- в позах: *croisée*, *effacée*, *écarté* вперед и назад, II-й *arabesques*;
- *passé par terre* в позах;
- *double* (с двойным опусканием пятки во II-ю позицию);
- *pour batteries*.

Battement tendu jeté:

- в позах: *croisée*, *effacée*, *écartée* вперед и назад, II-й *arabesque*;
- *balançoire* в позах;
- *piqués* в позах.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans исполняется на 1/8 долю такта каждое движение.

Контрольные вопросы:

- Пропорциональность телосложения. Специфика пропорций тела в балете.
- Особенности строения головы и шеи, значение и функции головы в танце.
- Функциональные профессиональные качества исполнителя.
- Упражнения, направленные на развитие выворотности с учетом анатомии.

2-й рейтинг-контроль

1. Основы обучения дыханию в хореографии.
2. Принципы развития дыхания в процессе занятий классическим танцем.
3. Персональная программа, направленная на развитие и сохранение профессиональных данных и работоспособности.
4. Подходы к коррективке выворотности и шага.
5. Комплекс индивидуальных дополнительных упражнений, направленных на развитие профессиональных данных.

6. Влияние физических, профессионально-хореографических нагрузок на размеры и строение, функционирование органов и систем организма.
7. Реабилитационная программа по восстановлению профессиональной трудоспособности исполнителей.
8. Принципы формирования мускулатуры танцовщиков посредством регулярных занятий тренажным классом.
9. Приемы развития эластичности мышечных волокон и их способности к сокращению.
10. Активное развитие устойчивости в упражнениях у станка и на середине зала, технические приемы. Приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной.
11. Приемы развития вестибулярного аппарата на уроках.
12. Развитие элевации и баллона.

Практические задания.

Отработать:

Battement fondu:

- на 45° во всех направлениях en face на полупальцах;
- в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах;
- с plié-relivé en face и в позах, на всей стопе и на полу пальцах;
- с plié-relevé и demi-rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу.

Battement frappé:

- на 45° во всех направлениях en face на полупальцах;
- в позах носком в пол, на 45° на всей стопе и на полупальцах.
-

Контрольные вопросы:

- Стопа, её эстетические и «рабочие» качества, упражнения для укрепления голеностопа.

Понятие «подъём» стопы, приемы развития подъема.

- Постановка корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине зала.
- Аапломб, равновесие, устойчивость, их зависимость от положения центра тяжести и площади опоры.
- Устойчивость на двух ногах на всей стопе в позициях классического танца.
- Устойчивость на двух ногах на полупальцах в позициях классического танца.
- Упражнения для усвоения правильного толчка от пола одной и двумя ногами по VI позиции, используя sauté, temps livé в ритмических сочетаниях, ракурсах, направлениях движения.

– Упражнения для приобретения навыка передвижения в пространстве и усвоения толчка от пола одной ногой, используя подскоки на месте en face et epaulement, в повороте и в передвижении по прямой линии, диагонали, по кругу и т.д.

- Первоначальные навыки координации.
- Устойчивость на одной ноге на всей стопе у станка и на середине зала.

3-й рейтинг-контроль

1. Упражнения на полу, направленные на развитие мягкости и гибкости ног.
2. Упражнения на полу для развития танцевального шага.
3. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.
4. Упражнения из партерного класса, исполняемые лежа на животе.
5. Упражнения из партерного класса, исполняемые лежа на спине.
6. Упражнения на развитие подвижности различных отделов позвоночника.

Практические задания.

Отработать:

- Pirouettes en dehors et en dedans с V-ой, IV-ой, II-ой позиций (1-2 оборота).
- Pas glissade (на полупальцы) en tournant с продвижением по диагонали (8)
- Pirouettes en dedans с coupé-шага по прямой и диагонали (pirouette-piqués, 8)
- Pirouettes en dehors с dégagé по прямой и диагонали (8)
- Pas de basques (сценическая форма) вперед и назад, в повороте на 1/4 и 1/2
- Tour chainés (8).

Контрольные вопросы:

- Партерный класс Б. Князева его значение в развитии профессиональных компетенций.
- Знать и уметь выполнить элементы и движения партерного класса Б. Князева.
- Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений.
- Комбинированные упражнения из партерного класса.
- Примеры работы над элементами индивидуальной техники.
- Развитие мышц супинаторов и пронаторов.
- Развитие танцевального шага в партере и у станка.

Примерный перечень вопросов к зачету:

- Приведите примеры усложненного сочетания движений, влияющих на развития координации.

- Приемы развития усложненной координации на примерах комбинаций прыжков.
- Варианты комбинаций для раздела allegro на маленькие, средние и большие прыжки.
- Подходы к сохранению устойчивости, умение перемещения центра тяжести тела при исполнении различных прыжков.
- Проработайте упражнения у станка с подъемом на полупальцы.
- Что значит координация, ритмическая согласованность работы корпуса, рук, ног, головы, приведите примеры.
- Покажите подходы к постановке вращения у станка.
- Продемонстрируйте приемы устойчивости при исполнении движений на середине зала на всей стопе.
- Продемонстрируйте приемы устойчивости в различных позах на середине зала на всей стопе.
- Специфика исполнения вращений с продвижением: *tour piqué*, *tour dégagé*, *tour chainés*, *glissade en tournant*.
- Как развивать на уроках свободу передвижения в сценическом пространстве.
- Позы классического танца, исполняемые у станка и на середине зала.
- Технология прыжка: толчок, взлет, завершение.
- Методика исполнения прыжка, *plié*, его функции и значимость в allegro.
- Аспекты, влияющие на высоту прыжка.
- Укрепление голеностопов, развитие подъема у станка и на середине.
- Прыжки с двух ног на две.
- Прыжки с двух ног на одну.
- Прыжки с одной ноги на другую.
- Прыжки на одной ноге.
- Упражнения из партерного класса Б. Князева, исполняемые лежа на животе.
- Упражнения из партерного класса Б. Князева, исполняемые лежа на спине.

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
Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки.	2018		https://e.lanbook.com/book/102511
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
Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н.	2013		http://www.iprbookshop.ru/65033.html

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].			
---	--	--	--

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.

Рабочую программу составил _____

Мерчинов А.М.
(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) _____ Балдин Сергей Александрович

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Детская школа хореографии» города Владимира

Старший преподаватель кафедры ХИСТ

Заслуженный работник культуры Российской Федерации

(место работы, должность, ФИО, подпись)



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры _____ ХИСТ

Протокол № 11 от 01.07.2020 года

Заведующий кафедрой _____ Марченков Андрей Леонидович

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 52.03.01 Хореографическое искусство направленность (профиль) подготовки «Артист ансамбля танца. Преподаватель хореографических дисциплин»

Протокол № 3 от 03.07.2020 года

Председатель комиссии _____ Марченков Андрей Леонидович

(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2021-2022 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 25.06.2021 года

Заведующий кафедрой Марченко А.А.



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 _____