

Министерство науки и высшего образования 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.Нафилов  
« 26 » 08 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**

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

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		72			зачет
Итого	2/72		72			зачет

Владимир 2019

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» являются:

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

- подготовка будущих педагогов-хореографов 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. Уметь диагностировать предрасположенность детей к освоению выбранного вида физической нагрузки. 2. Знать способы организации, стимулирования и мотивации к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды. 3. Владеть способностью создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического и здоровьесберегающего климата.
ПК-1	Частичное	1. Уметь отбирать учеников, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы данные или способности в области хореографии. 2. Знать способы организации, стимулирования и мотивации к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды.

		3. Владеть способностью выстраивать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися.
--	--	---

#### 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		
1	Разновидности разминки.	1	1		4			2/50%	
2	Ходьба, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	1	2		4			2/50%	
3	Упражнения для общего физического развития.	1	3		4			2/50%	
4	Напряжение и расслабление групп мышц тела.	1	4		4			2/50%	
5	Акробатические упражнения: группировки.	1	5		4			2/50%	
6	Развитие эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	1	6		4			2/50%	1-ый рейтинг-контроль
7	Акробатические упражнения: перекат.	1	7		4			2/50%	
8	Развитие выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.	1	8		4			2/50%	
9	Развитие подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	1	9		4			2/50%	
10	Акробатические упражнения: кувырки.	1	10		4			2/50%	
11	Шпагаты. Развитие танцевального шага.	1	11		4			2/50%	
12	Укрепление мышц брюшного пресса.	1	12		4			2/50%	2-ый рейтинг-контроль
13	Акробатические упражнения: стойки.	1	13		4			2/50%	
14	Развитие гибкости позвоночника.	1	14		4			2/50%	
15	Укрепление мышц плеча и предплечья.	1	15		4			2/50%	
16	Акробатические упражнения: "мост".	1	16		4			2/50%	
17	Акробатические упражнения: переворот боком.	1	17		4			2/50%	
18	Комбинированные комплексы упражнений партерной гимнастики.	1	18		4			2/50%	3-ый рейтинг-контроль
Всего за семестр:					72			36/50%	Зачет
Итого по дисциплине					72			36/50%	Зачет

## Содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

### ***Тема 1. Разновидности разминки.***

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.

### ***Тема 2. Ходьба, исполнение марша в разных пространственных перестроениях***

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 — поднимание, 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 3. 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 поднимание, 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 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 кувырмам. 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 раскрывание 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 поднятие 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 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 (тема №5, 7, 10, 13, 16, 17);*
- *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. 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:**

- 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:**

- 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:**

- 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.
10. Какие виды группировок вы знаете.

11. Техника исполнения перекатов. Основные ошибки.
12. Техника исполнения движений на развитие выворотности. Основные ошибки.
13. Техника исполнения кувырков. Основные ошибки.
14. Техника исполнения поперечного и продольного шпагата. Основные ошибки.
15. Техника работы над подкачкой брюшного пресса. Основные ошибки.
16. Техника исполнения стойки на лопатках. Основные ошибки.
17. Техника исполнения стойки на руках и голове. Основные ошибки.
18. Техника исполнения стойки на руках. Основные ошибки.
19. Техника исполнения «моста». Основные ошибки.
20. 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
<b>Основная литература</b>			
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		<a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a>
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		<a href="https://e.lanbook.com/book/102511">https://e.lanbook.com/book/102511</a>
Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии : учебное пособие / И.Г. Есаулов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки.	2017		<a href="https://e.lanbook.com/book/90846">https://e.lanbook.com/book/90846</a>
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		<a href="http://www.iprbookshop.ru/74279.html">http://www.iprbookshop.ru/74279.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
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		<a href="https://e.lanbook.com/book/1933">https://e.lanbook.com/book/1933</a>
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	2012		<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>

система IPR BOOKS : [сайт].			
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].	2013		<a href="http://www.iprbookshop.ru/65033.html">http://www.iprbookshop.ru/65033.html</a>
Мориц, В.Э. Методика классического тренажа : учебно-методическое пособие / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки.	2009		<a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1966">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1966</a>

## **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 Меркушов Д.В.  
(ФИО, подпись)

Рецензент Директор сетевой школы карьеры города Ярославля  
(представитель работодателя) Зеленов Дмитрий Юрьевич РР Бизнес С.А.  
(место работы, должность, ФИО, подп.)



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ХИСТ

Протокол № 10 от 10.06.2019 года

Заведующий кафедрой Меркушов Д.В.  
(ФИО, подпись)

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

Протокол № 3 от 28.06.2019 года

Председатель комиссии Меркушов Д.В.  
(ФИО, подпись)