

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)

Институт физической культуры и спорта  
(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ИФКС  
Гадалов А.В.  
«22» 06. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
(наименование дисциплины)

52.03.01 ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО

---

(код и наименование направления подготовки (специальности))

АРТИСТ АНСАМБЛЯ ТАНЦА. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

---

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

### 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

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

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы	Знает роль физических нагрузок в практической деятельности исполнителя; методику преподавания хореографических дисциплин. Умеет выполнять партерный и тренажный класс, разогрев перед выступлением, репетицией; Владеет методами дозирования и распределения физических нагрузок;	Практико-ориентированное задание

	физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	способностью исполнять методически трудные акробатические приемы и сочетания движений	
--	---	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Индивидуальные занятия	в форме практической подготовки		
1	Профессиональные требования, предъявляемые к возможностям опорно-двигательной системы исполнителей в хореографической деятельности. Функциональные профессиональные качества исполнителя.	1	1-6		24		16		1 рейтинг-контроль
2	Основы обучения дыханию в хореографии, принципы развития профессиональных данных в процессе занятий классическим танцем.	1	7-12		24		16		2 рейтинг-контроль
3	Партерный класс Б. Князева. Цикл упражнений сидя на полу. Цикл упражнений лежа на животе, лежа на спине.	1	13-18		24		16		3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 1 семестр:</b>					<b>72</b>				<b>Зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР					-				
<b>Итого по дисциплине</b>					<b>72</b>				<b>Зачет</b>

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

**5.1. Текущий контроль успеваемости (рейтинг-контроль 1, рейтинг-контроль 2, рейтинг-контроль 3).**

**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;
- *riqués* в позах.

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

### **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 корректировке 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.

### 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).

### 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.

*Зачет в I семестре.*

*Контрольные вопросы.*

#### 1 семестр.

- 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 материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
<b>Основная литература</b>		
Ершова, О. В. Теория и методика пластико-хореографической подготовки будущих специалистов социально-культурной деятельности в вузе культуры и искусств : монография / О. В. Ершова. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 236 с. — ISBN 978-5-8114-7138-6.	2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/158894">https://e.lanbook.com/book/158894</a>
Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 13 с.	2020	<a href="https://e.lanbook.com/book/140347">https://e.lanbook.com/book/140347</a>
Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8.	2020	<a href="https://e.lanbook.com/book/164631">https://e.lanbook.com/book/164631</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
Рамо, П. Учитель танцев : учебное пособие / П. Рамо. — 4-е стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-8114-7601-5.	2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/162340">https://e.lanbook.com/book/162340</a>
Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии : учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 160 с. — ISBN 978-5-8114-6163-9.	2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/163381">https://e.lanbook.com/book/163381</a>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы студента.

В учебном процессе используются мультимедийные средства:

- 1) Мультимедийный комплекс;
- 2) Электронная библиотека кафедры (фильмы, презентации, тексты учебных пособий, учебников, используемых при изучении тем курса).

Рабочую программу составил \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) \_\_\_\_\_

Ледовской Александр Юрьевич

Заслуженный артист России

Балетмейстер-постановщик ГВХА «Русь» им. Михаила Фирсова

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

ХИСТ

Протокол № 11 от 21.06.2021 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 21.06.2021 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Марченков Андрей Леонидович

(ФИО, подпись)



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022 / 2023 учебный года

Протокол заседания кафедры № 9 от 18.04.2023 года

Заведующий кафедрой Алиф Маржанов А.А.

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_