# Приложение \_\_\_

**к ППССЗ СПО профессии/специальности**

**51.02.01 Народное художественное творчество**

**по виду: Хореографическое творчество**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Тобольск, 2020 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 51.02.01 Народное художественное творчество по виду: Хореографическое творчество, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1382.

**Разработчик:**

Фокшек Юлия Васильевна, преподаватель высшей категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии «Гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин»

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Коломоец Ю.Г./

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Бикчандаева Д. М./

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
|  | **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
|  | **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
|  | **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | **11** |
|  | **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура.**

**1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду: Хореографическое творчество.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** программа принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ.

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, развития физических данных, достижения профессиональных целей.

**знать:**

* особенности анатомического строения организма;
* условия, необходимые для занятий хореографией (основные требования к физическим данным);
* методику развития физических данных;
* базовую терминологию и технику исполнения.
* роль физической культуры в профессиональном развитии человека.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивая его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

-максимальной учебной нагрузки обучающегося 132 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 66 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 66 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура.**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **132** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **66** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 62 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **66** |
| **Итоговая аттестация** в форме недифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  |
| **Раздел 1. Анатомические основы хореографии.** | | | | |
| Тема 1.1  Особенности анатомического строения организма. | Содержание учебного материала **2** | | | |
| 1. Скелет туловища, суставы, мышцы, анализ движений в суставах ног при исполнении специальных физических упражнений, участие мышц в различных движениях суставов. | 1 | 1 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| 1. Роль и значение физической культуры в хореографии. Условия необходимые для занятия хореографией. Методика развития физических данных. Предупреждение травм. Организация самостоятельных занятий. | 1 | 1 |
| **Раздел 2.Разминка.** | | | | |
| Тема 2.1.  Упражнения для разогрева. (Сквозная тема) | Практические занятия **8** | | | |
| 1. Упражнения для разогрева мышц шеи, повороты и наклоны головы; 2. Упражнения для разогрева плечевого сустава и рук; 3. Упражнения для разогрева мышц грудной клетки и спины (contraction и release); 4. Упражнения для разогрева тазобедренных и коленных суставов; 5. Swing в сочетании с demi plie по 1 прямой, 1выворотной позиции; 6. Swing в сочетании с demi plie по 2 параллельной и 2 выворотной позиции. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/12/19/razminka-kak-neobhodimoe-uslovie-metodiki-provedeniya-na>  Разминка, как необходимое условие методики проведения на занятиях хореографии.  <https://samizdatt.net/?newsid=18738>  Программа упражнений для разминки перед танцами | 2 | 1-2 |
| Тема 2.2.  Упражнение на развитие координации.  (Сквозная тема) | Практические занятия **7** | | | |
| 1. Battement tendu; 2. Grand plie; 3. Grand battement; 4. Свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад; 5. Упражнения для развития координации рук. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=2MJaPgd3Xng>  Упражнения на координацию | 1 | 1-2 |
| Тема 2.3.  Упражнения на развитие прыгучести (allegro).  (Сквозная тема) | Практические занятия **8** | | | |
| 1. Sauté по 1 прямой позиции; 2. Sauté по 1 прямой позиции с разворотом тела на 45° и 90°; 3. Sauté с раскрытием ног в grand jeteс правой ноги; 4. Sauté с раскрытием ног в grand jeteс левой ноги; 5. Sauté с раскрытием ног в поперечный шпагат (у станка); 6. Упражнения со скакалкой. | 7 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Boa_Ux2naCo>  "Развитие прыгучести", техника Поповой Л. С. | 1 | 1-2 |
| **Раздел 3. Комплекс упражнений на развитие и укрепление различных групп мышц.** | | | | |
| Тема 3.1.  Пресс. (Сквозная тема) | Практические занятия **8** | | | |
| 1. Комплексное упражнение на пресс и работу тазобедренного сустава в положении «бабочка»; 2. Комплексное упражнение на пресс в сочетании с растяжкой задней поверхности бедра; 3. «Книжка»; 4. Подьем корпуса на 45° и 90°; 5. Комплексное упражнение на пресс и спину 2 варианта; 6. «Планка». | 7 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=-h7z1jAcGug>  Тренировка пресса. Урок классического балета. | 1 | 1-2 |
| Тема 3.2.  Укрепление мышц спины.  (Сквозная тема) | Практические занятия **8** | | | |
| 1. Упражнение на укрепление мышц спины в положении «лягушка» лежа на животе; 2. Упражнение на развитие гибкости; 3. Растяжка позвоночника на полном расслаблении; 4. «Кошечка»; 5. «Сфинкс»; 6. Подъем туловища, лежа на животе. | 7 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://r-dance.club/complex-exercises-dancers/>  Комплекс упражнений для танцоров | **1** | 1-2 |
| Тема 3.3.  Развитие подвижности суставов. (Сквозная тема) | Практические занятия **9** | | | |
| 1. Упражнения на развитие голеностопного сустава - «ахилл»; 2. Подъем на полупальцы; 3. Упражнения на развитие выворотности; 4. Упражнение в Grand plié на подвижность суставов; 5. Demi plié по I и II позициям (лежа на животе и на спине); 6. Passe (лежа на боку); 7. Battement tendu, Passe (лежа на спине); 8. Отведение ноги в Attitude (лежа на боку); 9. Demi plié (на коврике); 10. Passe (лежа на боку) с добавлением coup-de-pied; 11. Отведение ноги в Attitude с добавлением Round (лежа на боку); 12. Grand plié с усложнением (лежа на животе); 13. Упражнение на подвижность тазобедренного сустава (лежа на животе). | 8 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=rJ_O0I6rssU>  Улучшение подвижности тазобедренных суставов. Часть первая. | **1** | **1-2** |
| **Раздел 4. Стрейчинг.** | | | | |
| Тема 4.1.  Упражнения для растяжки.  (Сквозная тема) | Практические занятия **9** | | | |
| 1. Растяжение мышц бедра (у станка); 2. Упражнение на растяжение (сидя на полу); 3. Упражнение на растяжку подколенных связок, икроножных мышц, бедер (лежа на спине); 4. Упражнение на выворотность с упором стопы во внутреннюю поверхность бедра ; 5. Упражнение на растяжку и разработку суставов ног, Plié (лицом от станка); 6. Упражнение на растяжку подколенных связок и спины (сидя на полу); 7. Упражнение «узел» на растяжку (лежа на коврике); 8. Упражнение на растяжку (у станка); 9. Отведение в бедра в позе на четвереньках (на коврике); 10. Passe в положении планки | 8 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=qrQ4TttoRnw>  Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой. Упражнения для растяжки и гибкости. | **1** | 1-2 |
| Тема 4.2.  Шпагат. (Сквозная тема) | Практические занятия **7** | | | |
| 1. С правой ноги; 2. С левой ноги; 3. Поперечный (2 варианта); 4. Шпагат с провисанием. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zy359oFEOck>  Сложная балетная растяжка | 1 | **1-2** |
| **Раздел 5. Кросс.** | | | | |
| Тема 5.1.  Развитие шага.  (Сквозная тема) | Практические занятия | | | |
| 1. Grand battement на 45°, 90° и 180° ; 2. Grand battement с продвижением вперед, в сторону и назад; 3. Grand battement вперед с продвижением и на demi plie | 2 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
|  | **Всего** | **66 часов** |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | |
| Самостоятельная работа студентов включает в себя:  • Изучение специальной литературы, просмотр видеоматериала, развитие своих физических данных, отработку наиболее трудных элементов, движений, комбинаций.  • Подготовку к практическим занятиям.  • Подготовку ко всем видам контрольных испытаний.  • Повторение и отработка уже полученного материала (наиболее трудные элементы, движения, комбинаций). | |  |  |  |
| Тема 1.1. Особенности анатомического строения организма. | 1. Изучение терминологии. 2. Изучение специальной методической литературы. 3. Изучение методики развития физических данных. | 2 | 1 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| Анатомо-физиологические основы обучения хореографии - <https://b-ok.cc/book/3347762/223ab4> | 2 |  |
| Тема 2.1. Упражнения для разогрева. | Проработать основные упражнения. Упражнения для разогрева мышц шеи, повороты и наклоны головы;Упражнения для разогрева плечевого сустава и рук;  1. Упражнения для разогрева мышц грудной клетки и спины (contraction и release); 2. Упражнения для разогрева тазобедренных и коленных суставов;  Swing в сочетании с demi plie по 1 прямой, 1выворотной позиции;  1. Swing в сочетании с demi plie по 2 параллельной и 2 выворотной позиции. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| Тема 2.2. Упражнение на развитие координации. | Выучить тексты комбинаций.   1. Battement tendu; 2. Grand plie; 3. Grand battement; 4. Свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад; 5. Упражнения для развития координации рук. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие прыгучести (allegro). | Отрабатывать технику исполнения «Allegro»Sauté по 1 прямой позиции;Sauté по 1 прямой позиции с разворотом тела на 45° и 90°;  1. Sauté с раскрытием ног в grand jete с правой ноги; 2. Sauté с раскрытием ног в grand jete с левой ноги; 3. Sauté с раскрытием ног в поперечный шпагат (у станка); 4. Упражнения со скакалкой. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=xizgDNth6jk>Прыжки, упражнения для улучшения прыгучести. | 2 | 1-2 |
| Тема 3.1. Пресс. | Отработать упражнения:   1. Комплексное упражнение на пресс и работу тазобедренного сустава в положении «бабочка»; 2. Комплексное упражнение на пресс в сочетании с растяжкой задней поверхности бедра; 3. «Книжка»; 4. Подьем корпуса на 45° и 90°; 5. Комплексное упражнение на пресс и спину 2 варианта; 6. «Планка». | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| Тема 3.2. Укрепление мышц спины. | ОтработатьУпражнение на укрепление мышц спины в положении «лягушка» лежа на животе;Упражнение на развитие гибкости;  1. Растяжка позвоночника на полном расслаблении; 2. «Кошечка»; 3. «Сфинкс»; 4. Подъем туловища, лежа на животе. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| Тема 3.3. Развитие подвижности суставов. | Проучить элементы упражнений:   1. Упражнения на развитие голеностопного сустава - «ахилл»; 2. Подъем на полупальцы; 3. Упражнения на развитие выворотности; 4. Упражнение в Grand plié на подвижность суставов; 5. Demi plié по I и II позициям (лежа на животе и на спине); 6. Passe (лежа на боку); 7. Battement tendu, Passe (лежа на спине); 8. Отведение ноги в Attitude(лежа на боку); 9. Demi plié (на коврике); 10. Passe (лежа на боку) с добавлением coup-de-pied; 11. Отведение ноги в Attitude с добавлением Round (лежа на боку); 12. Grand plié с усложнением (лежа на животе); 13. Упражнение на подвижность тазобедренного сустава (лежа на животе). | 8 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=RPB2qN4IzZQ>  Улучшение подвижности тазобедренных суставов. Часть вторая | 2 | 1-2 |
| Тема 4.1. Упражнения для растяжки. | Отработка техники исполнения элементов упражнений:   1. Растяжение мышц бедра (у станка); 2. Упражнение на растяжение (сидя на полу); 3. Упражнение на растяжку подколенных связок, икроножных мышц, бедер (лежа на спине); 4. Упражнение на выворотность с упором стопы во внутреннюю поверхность бедра; 5. Упражнение на растяжку и разработку суставов ног, Plié (лицом от станка); 6. Упражнение на растяжку подколенных связок и спины (сидя на полу); 7. Упражнение «узел» на растяжку (лежа на коврике); 8. Упражнение на растяжку (у станка); 9. Отведение в бедра в позе на четвереньках (на коврике); 10. Passe в положении планки | 8 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| Тема 4.2. Шпагат. | Отработка наиболее трудных элементов упражнений:   1. С правой ноги; 2. С левой ноги; 3. Поперечный (2 варианта); 4. Шпагат с провисанием. | 6 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
| <https://www.youtube.com/watch?v=PrSENdIMays>  Как сесть на шпагат. Тренажеры для растяжки. | 2 | 1-2 |
| Тема 5.1. Развитие шага. | Отработка упражнений:  1. Grand battement на 45°, 90° и 180° ; 2. Grand battement с продвижением вперед, в сторону и назад; 3. Grand battement вперед с продвижением и на demi plie. | 4 | 1-2 | ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. |
|  | **Всего** | **66 часов** |  |  |

# 3. условия реализации программы Учебной дисциплины

**ОГСЭ.05 Физическая культура.**

**условия реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

1. Реализация программы дисциплины требует наличия танцевального зала;
2. Оборудование танцевального зала: станки, коврики, компьютерные, видео и аудиовизуальные технические средства.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – М.; ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства), 2018.
2. Шипилина И. А. Хореография в спорте./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2016.
3. Базарова, Н. П. Азбука классического танца : первые три года обучения / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - 6-е изд., стер. - СПб : Лань; Планета музыки, 2016.

**Дополнительные источники:**

1. Гимнастика/под ред. М.Л.Журавина: учебник.-М.: Академия,2018.
2. Жилкин,А.И. Лёгкая атлетика:уч.пособие.-М.:Академия,2016.
3. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии: учеб.-метод. Пособие / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин; ЧГАКИ. – Челябинск, 2016
4. Никитин В. Композиция и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва: Один из лучших, 2016.
5. Преподавание гимнастики в младших классах хореографического колледжа: методические рекомендации/ сост. Т. Е. Резаева; пермский государственный ордена «Знак почета» хореографический колледж. – Пермь, 2014.

**Электронные ресурсы:**

1. <https://www.libfox.ru/170873-inessa-shipilina-horeografiya-v-sporte-uchebnik-dlya-studentov.html> - Инесса Шипилина - Хореография в спорте: учебник для студентов
2. <https://vk.com/doc283182972_437716117?hash=bd2c9fae79c1550011&dl=1e72d26c078208bea3>"Твое тело. Подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы и мышцы". Бландин Кале-Жермен.
3. <https://vk.com/doc1447969_439587099?hash=2472920b59900c202c&dl=51d46b0dc713a0e9d9> "Секреты" продольного шпагата. Вид "изнутри"! А. Ключковская.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=qrQ4TttoRnw> Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой. Упражнения для растяжки и гибкости.
5. <https://www.youtube.com/watch?v=Ia2iwEA7n8Q> Комплекс растяжки и баланса для танцоров - Витшас А.

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной Дисциплины**

**4.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).**

**Критерии оценивания компетенций:**

контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований .

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  (освоенные умения, усвоенные знания) | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ***Умения*** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, развития физических данных, достижения профессиональных целей. | - демонстрирует выполнение комплекса  упражнений на развитие основных  физическихданных для занятия  хореографии (осанка, выворотность, шаг,  гибкость) с учетом физической  подготовленности;  - наблюдает за своим физическим развитием  и физической подготовленностью.  Выполнение упражнений. |
| ***Знания*** |  |
| знать особенности анатомического строения организма; | -называет суставы, входящие в скелет  туловища, типы мышц и их функции;  - характеризует основные отличия  телосложения женщин от мужчин;  - анализирует принцип движений в суставах  ног при исполнении специальных  физических упражнений, участие мышц в  различных движениях суставов;  -перечисляет правила техники безопасности  при выполнении физических упражнений.  Устный опрос. |
| знать условия, необходимые для занятий хореографией (основные требования к физическим данным); | - перечисляет основные условия,  необходимые для занятий хореографией  (осанка, выворотность, гибкость,  устойчивость, шаг);  - знать, от каких компонентов зависит  выворотность и шаг;  - знать отличие танцевальной осанки от  обычной;  - знать функции гибкости, с чем связана  пассивная и активная недостаточность  гибкости.  Устный опрос. |
| знать методику развития физических данных; | - демонстрация основных движений развития  физических данных (осанка, выворотность,  гибкость, устойчивость, шаг);  - знать методику выполнения специальных  физических упражнений для развития  хореографических данных (прыжок, шаг,  растяжка, устойчивость, выворотность).  Устный опрос, выполнение упражнений. |
| знать базовую терминологию и технику исполнения | -знать базовую терминологию и технику  исполнения основных движений  классического танца;  - знать базовую терминологию и технику  исполнения основных движений танца  модерн.  Устный опрос, выполнение упражнений. |
| знать роль физической культуры в профессиональном развитии человека. | **-** ориентирование в вопросах использования  физической культуры как средство  укрепления здоровья, достижения  жизненных и профессиональных целей;  **-** ориентирование в области физической  культуры как средство развития человека, в  общекультурном, профессиональном и  социальном плане и основных моментах  здорового образа жизни.  Устный опрос. |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у студентов уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результатов** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | умение формулировать цель и задачи предстоящей деятельности;  - умение представить конечный результат деятельности в полном объеме;  - умение планировать предстоящую деятельность;  - умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана;  - умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат) | Наблюдение за выполнением практических работ.  Проведение устной беседы |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | - умение определять проблему в профессионально ориентированных ситуациях;  - умение предлагать способы и варианты решения проблемы, оценивать ожидаемый результат;  - умение планировать поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях, вносить коррективы. | Наблюдение за выполнением практических работ.  Проведение устной беседы |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | - умение самостоятельно работать с информацией: понимать замысел текста;  - умение пользоваться справочной литературой;  - умение отделять главную информацию от второстепенной;  - умение писать реферат и т.д. | Наблюдение за выполнением практических работ.  Проведение устной беседы |
| ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивая его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством. | - умение грамотно ставить и задавать вопросы;  - способность координировать свои действия с другими участниками общения;  - способность контролировать свое поведение, свои эмоции, настроение;  - умение воздействовать на партнера общения и др. | Наблюдение за выполнением практических работ.  Проведение устной беседы |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - демонстрация стремления к самопознанию, самооценке, саморегуляции и саморазвитию;  - умение определять свои потребности в изучении дисциплины и выбирать соответствующие способы его изучения;  - владение методикой самостоятельной работы над совершенствованием умений;  - умение осуществлять самооценку, самоконтроль через наблюдение за собственной деятельностью  - умение осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт;  - умение реализовывать поставленные цели в деятельности;  - понимание роли повышения квалификации для саморазвития и самореализации в профессиональной и личностной сфере; | Наблюдение за выполнением практических работ.  Проведение устной беседы |

**4.2. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).**

**Задания к зачету**

**Задание № 1. Внимательно прочитайте задание.**

**Исполните 8 упражнений для разогрева (разминка).**

1. Упражнения для разогрева мышц шеи, повороты и наклоны головы;
2. Упражнения для разогрева плечевого сустава и рук;
3. Упражнения для разогрева мышц грудной клетки и спины (contraction и release);
4. Battement tendu;
5. Grand plie;
6. Sauté по 1 прямой позиции;
7. Sauté по 1 прямой позиции с разворотом тела на 45° и 90°;
8. Sauté с раскрытием ног в grand jete с правой ноги;

**Исполните 11 упражнений на развитие и укрепление различных групп мышц.**

1. Комплексное упражнение на пресс и работу тазобедренного сустава в положении «бабочка»;
2. Комплексное упражнение на пресс в сочетании с растяжкой задней поверхности бедра;
3. «Книжка»;
4. Упражнение на укрепление мышц спины в положении «лягушка» лежа на животе;
5. Упражнение на развитие гибкости;
6. Растяжка позвоночника на полном расслаблении;
7. Упражнения на развитие голеностопного сустава - «ахилл»;
8. Подъем на полупальцы;
9. Упражнение в Grand plié на подвижность суставов;
10. Demi plié по I и II позициям (лежа на животе и на спине);
11. Passe (лежа на боку);

**Исполните 7 упражнений на растяжение мышц (стрейчинг).**

1. Растяжение мышц бедра (у станка);
2. Упражнение на растяжение (сидя на полу);
3. Упражнение на растяжку подколенных связок, икроножных мышц, бедер (лежа на спине);
4. Упражнение на выворотность с упором стопы во внутреннюю поверхность бедра (у станка);
5. Упражнение на растяжку и разработку суставов ног, Plié (лицом от станка);
6. Шпагат с правой ноги;
7. Шпагат с левой ноги;

**Исполните 1 упражнение на развитие шага (кросс).**

1. Grand battement на 45°, 90° и 180° ;

**Задание № 2.Внимательно прочитайте задание.**

**Исполните 6 упражнений для разогрева (разминка).**

1. Упражнения для разогрева тазобедренного и коленного суставов;
2. Swing в сочетании с demi plie по 1 прямой, 1выворотной позиции;
3. Swing в сочетании с demi plie по 2 параллельной и 2 выворотной позиции.
4. Grand battement;
5. Свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад;
6. Упражнения для развития координации рук.

**Исполните 13 упражнений на развитие и укрепление различных групп мышц.**

1. Подьем корпуса на 45° и 90°;
2. Комплексное упражнение на пресс и спину 2 варианта;
3. «Планка».
4. «Кошечка»;
5. «Сфинкс»;
6. Подъем туловища, лежа на животе.
7. Battement tendu, Passe (лежа на спине);
8. Отведение ноги в Attitude (лежа на боку);
9. Demi plié (на коврике);
10. Passe (лежа на боку) с добавлением coup-de-pied;
11. Отведение ноги в Attitude с добавлением Round (лежа на боку);
12. Grand plié с усложнением (лежа на животе);
13. Упражнение на подвижность тазобедренного сустава (лежа на животе).

**Исполните 7 упражнений на растяжение мышц (стрейчинг).**

1. Упражнение на растяжку подколенных связок и спины (сидя на полу);
2. Упражнение «узел» на растяжку (лежа на коврике);
3. Упражнение на растяжку (у станка);
4. Отведение в бедра в позе на четвереньках (на коврике);
5. Passe в положении планки
6. Шпагат поперечный (2 варианта);
7. Шпагат с провисанием.

**Исполните 2 упражнение на развитие шага (кросс).**

1. Grand battement с продвижением вперед, в сторону и назад;
2. Grand battement вперед с продвижением и на demi plie

**4.3. Система оценивания**

Система оценивания включает оценку текущей работы на лекциях и семинарских занятиях, выполнение самостоятельной работы, заданий по желанию студентов, тестовую работу, аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Текущая работа студента включает:

• индивидуальные консультации с преподавателем в течение семестра, собеседование по текущим практическим заданиям;

• подготовку к практическим занятиям, углубленное изучение отдельных тем и вопросов курса;

• выполнение самостоятельных заданий;

• подготовку к аттестации по дисциплине.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам рубежного контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не удовлетворительно |