

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кемеровский государственный институт культуры

Факультет режиссуры и актерского искусства

Кафедра режиссуры театрализованных представлений
и праздников

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ЧАСТЬ I): ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ**

Рабочая программа

дисциплины по

направлению подготовки:

51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников»

профиль «Театрализованные представления и праздники»

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

Кемерово, 2025

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», профиль «Театрализованные представления и праздники», квалификация (степень) выпускника «Бакалавр».

Утверждена на заседании кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры

«Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> № 1 от 30.08. 2019.

Переутверждено на заседании кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников протокол № 1 от 30.08. 2020.

Переутверждено на заседании кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников протокол № 1 от 30.08. 2021.

Переутверждено на заседании кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников протокол № 10 от 20.05. 2022.

Переутверждено на заседании кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников протокол № 10 от 26.05. 2023.

Переутверждено на заседании кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников протокол № 10 от 21.05. 2024.

Переутверждено на заседании кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников протокол № 11 от 06.06.2025.

Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики: рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников»,
профиль

«Театрализованные представления и праздники» квалификация (степень) выпускника – «Бакалавр» / сост. Т. Э. Цветус-Сальхова. – Кемерово: Кемеров. гос. институт культуры, 2019. – 38 с.

Автор (Составитель): кандидат культурологии, ст. преподаватель

Т. Э. Цветус-Сальхова

Содержание рабочей программы дисциплины

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
4. Объем, структура и содержание дисциплины
 - 4.1. Объем дисциплины
 - 4.2. Структура дисциплины
 - 4.3. Содержание дисциплины
5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии
 - 5.1. Образовательные технологии
 - 5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся
 - 6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся
 - 6.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
7. Фонд оценочных средств
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 8.1. Основная литература
 - 8.2. Дополнительная литература
 - 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
 - 8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
11. Список (перечень) ключевых слов

1. Цель освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины является: приобретения навыков самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной дисциплин.

Задачи курса:

- сформировать интерес к научно-методической и исследовательской деятельности в области физической культуры (исследовать динамику развития данной области,
- рассмотреть физическую культуру как выразительное средство режиссера в постановке массовых зрелищ и спортивных мероприятий),
- овладеть навыками исполнения гимнастических и акробатических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Курс принадлежит к дисциплинам по выбору и элективным курсам по физической культуре и спорту основной профессиональной образовательной программы. Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных в ходе освоения дисциплин: «РТПП»,

«Основы сценического движения», «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть II): спортивно-художественное направление в хореографии», «Мастерство актера в праздничных формах» и др. Технически сложные акробатические элементы являются одним из выразительных средств режиссуры, танца. Овладев элементами акробатики, можно с успехом применить свои знания в различных направлениях режиссуры театрализованных представлений и праздников, а также современной хореографии.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		
	знать	уметь	владеть

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	- навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.
		физических упражнений с различной направленностью.	

Перечень обобщённых трудовых функций и трудовых функций, имеющих отношение к профессиональной деятельности выпускника

Профессиональные стандарты	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции
01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых	Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы
		Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы
		Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся,

		осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания
		Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы
		Разработка программно- методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы
	Организационно- методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ	Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых
		Организационно- педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования
		Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ
	Организационно- педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ	Организация и проведение массовых досуговых мероприятий
		Организационно- педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых
		Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или

		нескольким направлениям деятельности
11.009 Режиссер средств массовой информации	Создание художественного и визуального формата проекта СМИ в процессе монтажа	Обработка материала для получения готового медиапродукта
		Обеспечение оперативного создания художественного и визуального формата проекта
	Организационная деятельность по созданию и выпуску визуальных медиапродуктов СМИ	Планирование хозяйственной деятельности по созданию медиапродуктов СМИ
		Организация хозяйственной деятельности по созданию медиапродуктов СМИ
		Обеспечение высокого художественного уровня медиапродуктов

4. Объём, структура и содержание дисциплины

4.1. Объём

дисциплины Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа в соответствии с учебным планом, в том числе, 100% аудиторных занятий. Использование интерактивных форм обучения, составляет 20 % (33 час.) от общего количества аудиторных занятий в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Из них по дисциплине элективные курсы по физической культуре и спорту (часть 1): изучение основ гимнастики и акробатики.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 164 часа в соответствии с учебным планом, в том числе, 100% аудиторных занятий. Использование интерактивных форм обучения, составляет 20 % (33 час.) от общего количества аудиторных занятий в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4.2. Структура дисциплины

/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) в соотв. с требованиями ФГОС ВПО				
			лекц	практ. занятия	инд.зан.	интеракт. формы обучения	сро

1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Развитие основных физических качеств							
1.1	Общий тренинг	1,2		18		Тестовый контроль	
1.1.1.	Вводное занятие. Физический тренинг			6			
1.1.2.	Тренинг гигиенической гимнастики			4			
1.1.3.	Общеразвивающий тренинг			4			
1.1.4.	Тренинг статической гимнастики			4			
1.2.	Развитие гибкости и растяжки			15			
1.2.2	Развитие гибкости плечевого пояса и шеи. Растяжка			4		Тестовый контроль	
1.2.2	Развитие гибкости корпуса. Растяжка			4			
1.2.3	Развитие гибкости ног. Растяжка			3			
1.2.4.	Общеразвивающие статические акробатические упражнения (мосты, шпагаты). Растяжка			4			
1.3.	Элементы ритмической гимнастики			4		Тестовый контроль	
1.3.1.	Темпо-ритм движения.			1			
1.3.2.	Роль темпо-ритма в воспитании физических качеств.			1			
1.3.3.	Значение ритма в работе режиссера и актера.			2*			
1.4.	Базовые темповые упражнения			4		Тестовый контроль	
1.4.1.	Адаптация темпового акробатического упражнения			1			
1.4.2.	Темпо-ритм в акробатическом упражнении			1		Тестовый контроль	

1.4.3	Основы техники темповых упражнений			2			
Раздел 2. Навыки координации и равновесия. Основные двигательные навыки							
2.1	Навыки координации и равновесия в статике и динамике			20		Тестовый контроль	
2.1.1	Положение тела в пространстве			6/2*			
2.1.2	Постановка дыхания			4/2*			
2.1.3	Навыки координации и равновесия в статике			6			
2.1.4	Смешанные равновесия			4/2*			
2.2	Навыки координации и равновесия с партнером.			16		Индивидуальное творческое задание	
2.2.1	Принципы взаимодействия с партнером			6/2*			
2.2.2	Построения и перепостроения			5			
2.2.3	Мизансценический рисунок			2			
2.2.4	Семантика движений в упражнении на координацию и равновесие			3			
2.3	Виды передвижений, переворачиваний и прыжков			12		Индивидуальное творческое задание	
2.3.1	Основные формы передвижений			3			
2.3.2	Виды прыжков			3			
2.3.3	Адаптация переворачиваний			3			
2.3.4	Основы техники переворачивания			3			
2.4	Графика движений			6		Устный опрос	
2.4.1	Графичность			3			
2.4.2	Пластика движений			3			
Раздел 3. Освоение техники акробатических упражнений							

3.1	Телесная адаптация к выполнению акробатического элемента	3, 4		10		Устный опрос	
3.1.1	Адаптационные упражнения			4			
3.1.2	Характеристика и назначение акробатических упражнений			6/3*			
3.2	Виды вращений в статике			8		Индивидуальное творческое задание	
3.2.1	Основы техники вращений различными частями тела			5			
3.2.2	Повороты и амплитуда вращений			3			
3.3	Виды вращений в динамике			13		Индивидуальное творческое задание	
3.3.1	Перевороты			3			
3.3.2	Перекаты			3			
3.3.3	Кувырки			3			
3.3.4	Траектория движения			4/2*			
3.4	Парно-групповые упражнения (балансирования)			20		Коллективный проект	
3.4.1	Адаптация упражнений на баланс			4			
3.4.2	Поддержки			6/2*			
3.4.3	Виды парно-групповых упражнений			6/2*			
3.4.4	Перемещения в балансировании			4			
Раздел 4. Режиссура акробатического (трюкового) номера							
4.1	Организация движения во времени и пространстве	5,6		10		Устный опрос, дискуссия: соотношение композиции и действия	
4.2	Адаптация трюка			3		Устный опрос	
4.2.1	Драматургическое оправдание трюка			2/2*			
4.2.2	Акробатический элемент как трюк			2			

4.2.3	Трюк как средство создания художественного образа			3/1*			
4.3	Создание трюковой комбинации			16		Индивидуальное творческое задание	
4.3.1	Комбинация как система акробатических элементов			5/3*			
4.3.2	Организация движения в трюковой комбинации			3			
4.3.3	Трюковая (акробатическая) комбинация как выразительное средство актера и режиссера			4/2*			
4.3.4	Приемы составления акробатических комбинаций			2/1*			
4.3.5	Образность акробатической комбинации			2			
4.4	Построение многофигурной			10		Индивидуальное	

	комбинированной композиции					творческое задание	
4.1	Композиция многофигурной комбинированной композиции			6			
4.2	Мизансценирование			4/2*		Показ	
4.4	Режиссура акробатического номера			16			
4.4.1	Постановка акробатического номера			12/5*			
4.4.2	Виды акробатического номера			4			
	ВСЕГО			168/33*			

4.3. Содержание дисциплины

Содержание	Результаты обучения	Виды оценочных средств; формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
Раздел 1. Развитие основных физических качеств. Вводное занятие. Эволюция представления о гимнастике в спорте и театральном искусстве. Цель, задачи, значение курса для профессиональной подготовки. Связь курса с общепрофессиональными и специальными дисциплинами. Организация аудиторной и самостоятельной работы студентов. Состав теоретических и практических знаний и умений по курсу. Требования к уровню освоения. Формы диагностики и контроля теоретических и практических знаний и умений. 1.1. Общий тренинг. 1.1.1. Физический тренинг.	Формируемые компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). В результате изучения раздела курса студент должен: знать: - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании	Тестовый контроль Устный опрос

Подготовка телесного аппарата к выполнению основных движений. Система упражнений формирующих подвижность, гибкость, реакцию. Развитие общей подвижности телесного аппарата. Формирование базовых двигательных навыков. <i>Упражнения:</i> • Общий физический тренинг; • Тренинг на полу. 1.1.2. Тренинг гигиенической гимнастики Серия упражнений направленная на формирование базовых двигательных навыков. Воспитание культуры движения и поведения. Гигиеническая гимнастика как профилактика неблагоприятных воздействий на организм окружающей среды. Правильное дыхание. <i>Упражнения:</i> • Общий физический тренинг; • Тренинг гигиенической гимнастики; • Тренинг на полу. 1.1.3. Общеразвивающий тренинг Упражнения направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Цикл упражнений направленных на корректирование физических зажимов. Упражнения для рук, и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Природа мышечного зажима. Развитие гибкости, растяжки, подвижности суставов, силы, формирование правильной осанки. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг; • упражнения на напряжение и расслабление мышц всего тела; • серия упражнений на растягивание с партнером. 1.1.4. Тренинг статической гимнастики.	общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; <i>уметь:</i> - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; <i>владеть:</i> - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	
--	--	--

Упражнения, вырабатывающие навык простых акробатических двигательных навыков. Понятие основная стойка. Классификация основных положений и движений. Распределение движения во времени и пространстве. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг. • серия упражнений гигиенической гимнастики; • упражнения статической гимнастики, с освоением основных положений и движений тела: рук (или одной руки), ног, корпуса, головы, ног (или одной ноги); • упражнения на полу; • упражнения с партнером. 1.2. Развитие гибкости и растяжки 1.2.1. Развитие гибкости плечевого пояса и шеи. Упражнения на растяжку – группа общеразвивающих упражнений, служащим средством развития гибкости. Расслабление и напряжение мышц. Развитие гибкости и растяжки шеи и плечевого пояса. Техника растягивания. <i>Упражнения:</i> • разогревающий физический тренинг; • упражнения на напряжение и расслабление мышц; • активные и пассивные упражнения на растяжку; • упражнения на растягивание и гибкость с партнером; • упражнения у станка; • упражнения на полу. 1.2.2. Развитие гибкости корпуса. Серия упражнений направленное на развитие гибкости и подвижности корпуса. Типы сгибаний и разгибаний,		
--	--	--

перекидываний, основы вращения.		
---------------------------------	--	--

Техника выполнения упражнений. <i>Упражнения:</i> • разогревающий физический тренинг; • упражнения на расслабление и напряжение мышц; • активные и пассивные упражнения на растяжку; • упражнения на растягивание и гибкость с партнером; • упражнения у станка; • упражнения на полу. 1.2.3. Развитие гибкости ног. Подготовка студента к успешному овладению акробатическими гимнастическими элементами и повышение эффективности при их исполнении. <i>Упражнения:</i> • разогревающий физический тренинг; • упражнения на расслабление и напряжение мышц; • активные и пассивные упражнения на растягивание; • упражнения на растяжку с партнером; • упражнения у станка; • упражнения на полу. 1.2.4. Общеразвивающие статические акробатические упражнения (мосты, шпагаты). Техника выполнения статических акробатических упражнений способствующие повышению гибкости и растяжки всех частей тела. Видымостов. Виды шпагатов. <i>Упражнения:</i> • разогревающий физический тренинг; • активные и пассивные упражнения на растяжку; • упражнения на растяжку с партнером; • упражнения у станка; • упражнения на полу; • выполнение упражнения Мост из		
---	--	--

различны исходных положений (стоя, лежа, сидя на полу и т.д.); • шпагаты, полушпагаты. 1.3. Элементы ритмической гимнастики. 1.3.1. Темпо-ритм движения. Внутренний и внешний темпо-ритм. Внутренний темпо – ритм в процесс создания сценического самочувствия актера. Внешний темпо-ритм - видимая сторона движения. (К.С.Станиславский) <i>Упражнения:</i> • тренинг под музыкальное сопровождение, с акцентом на воспитание устойчивости ритма; • комплекс упражнений по наработке навыка непрерывности движения; • упражнения на воспитание чувства «ритма» и «темпа»; • комплекс упражнений воспитывающих представление о скорости движения, «размере», «метре», «такте» и т.д. 1.3.2. Роль темпо-ритма в воспитании физических качеств. Развитие умения подчинять двигательные действия заданному ритму. Воспитание выносливости, подвижности суставов, силовые качества физического аппарата. <i>Упражнения:</i> • тренинг под музыкальное сопровождение, с акцентом на воспитание устойчивости ритма; • комплекс упражнений со сменой темпо-ритма движения; • движения отдельными звеньями тела (движения головой, руками, туловищем, ногами и т.д.), типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений, махи. 1.3.3. Значение ритма в работе режиссера и актера. Ритмообразование. Семантико-		
--	--	--

синтаксический смысл ритма. Ритм как визуальная опора. <i>Упражнения:</i> • тренинг под музыкальное сопровождение, с акцентом на воспитание устойчивости ритма; • этюды – наблюдения, моделирующие темпо-ритм движения в различных жизненных ситуациях. упражнения – анализ данных движений. 1.4. Базовые темповые упражнения. 1.4.1. Адаптация темпового акробатического упражнения. Характеристика и назначение темповых упражнений. Система упражнений в динамике и статике. Совокупность способов управления движениями, обеспечивающих успешное выполнение упражнений или двигательных задач. <i>Упражнения:</i> • комплекс статических упражнений, подготавливающих физический аппарат к выполнению двигательных акробатических задач; • серия адаптационных динамических упражнений, формирующих навык отталкивания и приземления; • маховые упражнения; • упражнения на вращения; • силовые упражнения. 1.4.2. Темпо-ритм в акробатическом упражнении. Темпо-ритм движения. Разбег. Взаимосвязь координации и темпо-ритма движения в акробатическом упражнении. <i>Упражнения:</i> • упражнение на вращения; • маховые упражнения; • силовые упражнения. • комплекс упражнений со сменой		
---	--	--

темпо-ритма движения; 1.4.3. Основы техники темповых упражнений. Техника выполнения темповых упражнений. Последовательность выполнения темповых упражнений. Виды Колеса. Рондад, прыжки. <i>Упражнения:</i> • динамические упражнения: отталкивание и приземление; • упражнения в паре на освоение переворота в воздухе; • адаптация основной стойки при выполнении рондада и колеса; • колесо; • рондад;		
2. Раздел. Навыки координации и равновесия. Основные двигательные навыки. 2.1. Навыки координации и равновесия в статике и динамике. 2.1.1. Положение тела в пространстве Группа упражнений, специфика которых связана с сохранением устойчивого положения тела в пространстве, в различных условиях опоры и при заданных двигательных действиях. Центр тяжести. Ассиметрия движения. Виды статического и динамического равновесия. <i>Упражнения:</i> • упражнения в различных стойках на двух или одной ноге на носках, пятках, на колене, на голове, руках; • равновесие на правой и левой ноге с различными положениями рук; • упражнения на управления центром тяжести. • упражнения на горизонтальные или вертикальные перемещения тела в пространстве с фиксацией свободных звеньев в	Формируемые компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). В результате изучения раздела курса студент должен: знать: - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; уметь:	Тестовый контроль Индивидуальное творческое задание Устный опрос

определенном положении, • смена направления движения в шаге, в беге в прыжке, в перевороте, во вращении. 2.1.2. Постановка дыхания. Комплекс упражнений, используемых для обучения правильному дыханию и совершенствованию дыхательной функции сочетание физической нагрузки с дыхательными упражнениями. <i>Упражнения:</i> • тренинг гигиенической гимнастики, с акцентом на дыхательные упражнения; • комплекс упражнений общеразвивающего характера; 2.1.3. Навыки координации и равновесия в статике. Набор упражнений на координацию и равновесие, требующий применение основных физических качеств: силы, быстроты и ловкости, выносливости и гибкости. <i>Упражнения:</i> • смена направления движения в шаге, в беге в прыжке, в перевороте, во вращении; • стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью; • упоры: лежа, стоя на коленях, углом, высоким углом; • равновесие на руках; • равновесие на ногах (в различных позициях); • равновесие в различных исходных положениях; 2.1.4. Смешанные равновесия. Сохранение устойчивого положения тела после определенных двигательных действий или смешанные равновесия. Умение управлять центром тяжести. <i>Упражнения:</i> • упражнения в различных	- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; владеть: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	
---	--	--

стойках на двух или одной ноге на носках, пятках, на колене, на голове, руках; • равновесие на правой и левой ноге с различными положениями рук; • равновесие с наклоном, одноименное и разноименное равновесие; • равновесие на колене, крестообразное равновесие; • упражнения на управления центром тяжести; • упражнения на горизонтальные или вертикальные перемещения тела в пространстве с фиксацией свободных звеньев в определенном положении. 2.2. Навыки координации и равновесия с партнером. 2.2.1. Принципы взаимодействия с партнером Воспитание чувства партнера. Формирование навыка взаимодействия. Установление единого центра тяжести. Направление движения. <i>Упражнения:</i> • упражнения на нахождения и управления центром тяжести с партнером; • различные виды равновесий: боковое, фронтальное, заднее и т.д. 2.2.2. Построения и перепостроения Применение навыков координации и равновесия в статике и динамике с партнером. Техника построения и перепостроения. <i>Упражнения:</i> • упражнения на нахождения и управления центром тяжести с партнером; • упражнения на построения и перепостроения многофигурной; • подготовка к упражнениям в балансе.		
--	--	--

2.2.3. Мизансценический рисунок Мизансцена как способ выражения режиссерской идеи. Мизансценический рисунок как способ организация движения во времени и пространстве. Функции мизансцены. <i>Упражнения:</i> • одиночные и парные композиции в стоп-кадре на заданную тему; • многофигурные композиции в статике; • упражнения на построения и перепостроения многофигурной композиции; 2.2.4. Семантика движений в упражнении на координацию и равновесие Комплекс упражнений направленный на воспитание образности движения у актера и режиссера. Движение как преобразование реальной действительности в знак. Семантика пластического движения. <i>Упражнения:</i> • упражнения на построения и перепостроения многофигурной композиции в статике; • создание этюдов на заданную тему с использованием упражнений на координацию и равновесие. 2.3. Виды передвижений, переворачиваний и прыжков. 2.3.1. Основные виды передвижений Данные виды относятся к общеразвивающим движениям. Приемы передвижений с партнером. Импульс. Основные виды передвижений. <i>Упражнения:</i> • упражнения в шаге и в беге; • смена направления движения в шаге, в беге в прыжке, в повороте, во вращении;		
---	--	--

• динамические упражнения: отталкивание и приземление; • упражнение на передвижения, с постепенным усложнением задания: переход ходьбы на бег; прыжки, акробатические элементы и т.д. 2.3.2. Виды прыжков Основные виды прыжков. Техника прыжка. Группировка. Значение опоры при выполнении прыжка. Совмещение акробатического элемента с прыжком. Вес тела в прыжке. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг, формирующий навык группировки, реакции; • выполнение техники прыжка: выпадом, перекидной, открытый, закрытый и т.д.; • прыжок из различных исходных положений тела; • прыжки на двух или одной ноге с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; • прыжки с перемещением вперед, назад, в стороны и в сочетании с поворотами. 2.3.3. Адаптация переворачиваний. Переворачивание, передвижение, прыжок как элементы, подготавливающие базовые вращения. Положение тела при переворачивании. Значение опоры при выполнении переворачивания. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг; • стойки: на лопатках, со сменой положения рук и ног, на груди; • группировка на полу. 2.3.4. Основы техники «переворачивания». Главной характерной особенностью в данных видах упражнения являются		
--	--	--

«переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением её. Техника выполнения. Переворачивание тела из различных стоек (на лопатках, на руках, на предплечьях). <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг; • переворачивания вправо, влево; • переворачивания назад и вперед; 2.4. Графика движений. 2.4.1. Графичность Графика движений формирует умение создавать и закреплять заданную форму тела. Графичность как основа выразительности телесного аппарата актера. Понятие «линия тела». Точность движения. Вектор движения. <i>Упражнения:</i> • упражнение на напряжение и расслабление мышц; • технические упражнения на закрепление определенных частей тела. • парные упражнения. 2.4.2. Пластика движений Телесная пластика как искусство создание объема. Значение пластики в гимнастике. Характер движений. Амплитуда движения. Возможности тела при создании пластической метафоры в движении. Движение телом во времени и пространстве. Прием контраста. <i>Упражнения:</i> • упражнение импровизационного характера под музыку со сменой характера движения; • технические упражнения на закрепление определенных частей тела; • парное импровизационное		
---	--	--

упражнения «Графика тела»; • парные импровизационные упражнения с элементами гимнастики и акробатики.		
Раздел 3. Освоение техники акробатических упражнений 3.1. Телесная адаптация к выполнению акробатического элемента 3.1.1. Адаптационные упражнения Исходное положение. Группировка. Разновидности подхода к исходному положению при выполнении акробатического элемента. Комплекс упражнений адаптационного характера в статике и в динамике. Характеристика и назначение акробатических упражнений. Способы выхода из акробатического элемента. <i>Упражнения:</i> • вводные упражнения в статике; • вводные упражнения в динамике: отталкивания и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения; • курбет – прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги; • оптимизация исходного положения. 3.1.2. Характеристика и назначение акробатических упражнений Особенности положения тела при выполнении акробатического элемента. Характеристика акробатических упражнений: прыжки, парные упражнения, групповые упражнения, упражнения на баланс. Темпо-ритм акробатического элемента. <i>Упражнения:</i> • вводные упражнения, воспитывающие умение сохранять исходное положение тела при выполнении трюка;	Формируемые компетенции: – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) В результате изучения раздела курса студент должен: знать: - технику выполнения акробатических упражнений; - понятие мизансцены; - значение движений. уметь: - использовать полученные знания в процессе создания различных театрализованных или праздничных форм; владеть: - навыками исполнения сложных гимнастических и акробатических элементов.	Устный опрос Индивидуальное творческое задание Коллективный проект

• упражнение на вход в исходное положение с разных позиций в теле; • выполнение акробатического элемента со сменой конечного положения; • смена темпо-ритма акробатического элемента. 3.2. Виды вращений в статике 3.2.1. Основы техники вращений различными частями тела Вращения - сложные координационные движения. Значение координации во вращении. Вращений в вертикальной и горизонтальной плоскости. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг; • круговые движения: рук, ног, туловища, головы; • стойки (в различных исходных положениях) с вращением различных частей тела вправо, влево, вперед, назад. 3.2.2. Повороты и амплитуда вращений Поворот – вращательные движения тела вокруг вертикальной оси независимо от положения тела. Размах. Сохранение равновесия в определенной позе после вращения. <i>Упражнения:</i> • упражнения на равновесия; • комплекс статических упражнений, подготавливающих физический аппарат к выполнению двигательных акробатических задач; • повороты на месте в разных стойках и положениях и т.д.; • серия адаптационных динамических упражнений, формирующих навык отталкивания и приземления. 3.3. Виды вращений в динамике		
---	--	--

3.3.1. Перевороты Переворот как круговое движение тела через голову с промежуточной опорой. Изменение ритма вращения, способа выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка подскока и т.д.), конечного положения. Полные и частичные перевороты. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг, с акцентом на вращательных движениях; • полуперевороты; • перевороты; • перевороты в движении шагом, прыжком или взмахом ноги; • упражнение «мост» из различных положений тела; • упражнение переворот с «моста». 3.3.2. Перекаты Перекат – движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову. Перекат как связующий элемент между различными упражнениями. Перекаты как подводящие упражнения к кувыркам. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг, акцентирующий внимание на вращательных движениях; • перекат; • перекат из различных исходных положений. 3.3.3. Кувырки Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Виды кувырков: назад и вперед. Длинный кувырок. Техника выполнения кувырков. Техника безопасности. Последовательность и группировка при выполнении кувырков. Выполнение кувырков с партнером. Правила выполнения кувырков. <i>Упражнения:</i>		
--	--	--

• общий физический тренинг, акцентирующий внимание на вращательных движениях; • кувырки в группировке: вперед и назад; • длинный кувырок с различными фазами полета; • перекаты и кувырки; • кувырки в паре. 3.3.4. Сальто Сальто подразделяются на передние, задние, боковые, двойные, тройные, комбинированные и т.д. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг, акцентирующий внимание на вращательных движениях и соскоках; • сальто с места с пассивкой (поддержкой) с места; • сальто с разбега; • сальто с плеч партнера, со снарядов. 3.3.5. Траектория движения Направление движения при выполнении переворотов, перекатов и кувырков. Смена траектории. Серия кувырков со сменой направления движения. Размер движения. Точность движения. <i>Упражнения:</i> • общий физический тренинг, акцентирующий внимание на вращательных движениях; • упражнения на полу; • перекаты и кувырки со сменой траектории движения. 3.4. Парно-групповые упражнения (балансирования) 3.4.1. Адаптация упражнений на баланс Предполагают взаимодействия двух партнеров. Воспитания навыка нахождения центра тяжести в паре. Смена ритма в упражнениях по балансированию.		
---	--	--

<i>Упражнения:</i> • общий тренинг, с комплексом упражнений на равновесие и координацию; • упражнения в паре; • упражнения на полу с партнером. 3.4.2. Поддержки Сложные координационные парно-групповые упражнения, целью которых является удержание равновесия в различных положениях (баланс). Способы выполнения поддержек. <i>Упражнения:</i> • общий тренинг, с комплексом упражнений на равновесие и координацию; • упражнения в паре; • поддержки; • поддержки из различных исходных положений. 3.4.3. Виды парно-групповых упражнений Виды упражнений в балансировании: входы и прыжки, поддержки, упоры, стойки, равновесия. <i>Упражнения:</i> • общий тренинг, с комплексом упражнений на равновесие и координацию; • парные упражнения; • входы и прыжки; • поддержки; • упоры, стойки. 3.4.4. Перемещения в балансировании Взаимные перемещения партнеров как способ смены элементов композиции. Принципы и способы перемещений. <i>Упражнения:</i> • общий тренинг, с комплексом упражнений на равновесие и координацию; • упражнения в паре; • упражнения на равновесия с партнером, с двумя партнерами.		
--	--	--

• упражнения на создание пирамиды. • создание пластической композиции с элементами балансирования. 3.5. Основы вольтижировки; Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Действия при отталкивании, балансировка в позах, фиксируемых после полетов. Реакция при выполнении бросковых действий. Техника безопасности при выполнении вольтижных упражнений. Координация в основных вольтижных упражнениях. <i>Упражнения:</i> • упражнения на реакцию тела; • прыжки и соскоки при балансировании; • Техника отталкивания и броска с выходом в определенное положение;		
Раздел 4. Режиссура акробатического (трюкового) номера 4.1. Организация движения во времени и пространстве Пространство и время как категории театрального искусства. Организация движения как основа акробатического номера. Логика и последовательность движения. Темп-ритм и размер движения. Распределения тела в пространстве и времени. <i>Упражнения:</i> • упражнения импровизационного характера под музыку; • упражнения на распределение тела в пространстве и времени; • упражнение «Зеркало»; 4.2. Адаптация трюка 4.2.1. Драматургическое оправдание трюка Трюк как выразитель сценического действия. Трюк как	Формируемые компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). В результате изучения раздела курса студент должен: <i>знать:</i> - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека,	Устный опрос, дискуссия: соотношение композиции и действия Устный опрос Индивидуальное творческое задание Показ

приспособление, как поступок. Логическая мотивировка возникновения трюка. Приемы адаптации. Перевод литературного сюжета на язык движения. Трюк как средство борьбы. Способы общения и взаимодействия с партнером посредством трюка. <i>Упражнения:</i> • упражнение на наблюдения; • этюды на создание трюкового элемента; • упражнения на общение по средству трюкового элемента («Кто кого?», «Договорился» и т.д.). 4.2.2. Акробатический элемент как трюк Три составляющие сценического трюка. Представление акробатического элемента как трюк. Приемы выхода из трюка при помощи акробатического элемента. Техника безопасности. <i>Упражнения:</i> • техника выполнения акробатического элемента (колесо, кувырок, шпагат, мост); • превращение акробатического элемента (колесо, кувырок, шпагат, мост) в трюк; • создание акробатического трюка 4.2.3 Трюк как средство создания художественного образа. Трюк как способ создания сценического образа. Характер движения в трюке. Логика поведения. Отбор акробатических элементов. Трюк как пластическое высказывание. <i>Упражнения:</i> • создание этюда на определенную тему, с подобранными акробатическими элементами; • сочинение акробатического трюка; • упражнения на музыкальную ассоциацию, с подбором необходимых акробатических упражнений.	профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; владеть: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	
--	---	--

4.3. Создание трюковой комбинации; 4.3.1. Комбинация как система акробатических элементов. Трюковая комбинация как соединение акробатических элементов. Виды связи внутри комбинации. Место импровизации в трюковой комбинации. <i>Упражнения:</i> • упражнения, соединяющие акробатические элементы друг с другом; • этюды на оправдание смены одного трюкового элемента на другой. 4.3.2. Организация движения в трюковой комбинации. Значение ритма в трюковой комбинации. Темп и ритм в комбинации. Смена ритма внутри комбинации. Направление и объем движения. «Исполнение в темп» как способ воспроизведения серии трюков без пауз. <i>Упражнения:</i> • упражнение, направленное на сохранение заданного темпоритмического рисунка в различных музыкальных темах; • упражнение на создание трюковой комбинации требующего «исполнения в темп». 4.3.3. Трюковая (акробатическая) комбинация как выразительное средство актера и режиссера. Трюковая комбинация как способ выражения мысли. Зрелищность и передача художественной идеи режиссера. Функциональность. <i>Упражнения:</i> • создание трюковой комбинации на заданную тему («Ссора», «Первое свидание», «Листопад» и т.д.); • упражнение на создание комбинаций на музыкальную ассоциацию.		
---	--	--

4.3.4. Приемы составления акробатических комбинаций; Принципы и способы составления акробатических комбинаций. Композиционные принципы построения. <i>Упражнения:</i> • упражнение импровизационного характера с использованием изученных элементов гимнастики и акробатики; • составление акробатической комбинации. 4.3.5. Образность акробатической комбинации Образность акробатических комбинаций. Метафора в акробатике - перенесение свойств одного предмета или явления на другой на основе общего признака. <i>Упражнения:</i> • упражнения на создание пластической метафоры; • составление акробатических комбинаций на заданную тему (парные, одиночные); • составление акробатических комбинаций (на тему, выбранную студентом) с использованием музыкального материала. 4.4. Построение многофигурной комбинированной композиции; 4.4.1. Композиция многофигурной комбинированной композиции Композиция как соединение различных акробатических (трюковых) комбинаций в единое целое. Полярность. Принципы построения от простого к сложному; логика и последовательность. <i>Упражнения:</i> • создание многофигурной композиции.		
---	--	--

4.4.2. Мизансценирование. Организация движения с 3-мя и более человек. Построение мизансценического рисунка. Акцент на одном действии. Линия передвижений. <i>Упражнения:</i> • упражнение на пластическую пристройку. • упражнение «Зеркало» с применением акробатических трюков. • этюды (музыкальные, сюжетные) на создание мизансценического рисунка. 4.5. Режиссура акробатического номера. 4.5.1. Постановка акробатического номера. Понятие театрального номера, в отличие от спортивного и эстрадного. Трюк как способ действия в акробатическом номере. Композиция акробатического номера. Его продолжительность, логика и последовательность. Типы конфликта: драматургический и трюковой. Тема номера. <i>Упражнения:</i> • моделирование этюдов, с элементами акробатики. • построение этюдов, композиции акробатического номера. Темпоритм номера. 4.5.2. Виды акробатического номера Понятие сюжетного и бессюжетного акробатического номера. Природа конфликта. Жанр и стиль акробатического номера. Виды акробатики: партерная, вольтижная, воздушная. <i>Упражнения:</i> • этюды на музыкальную ассоциацию. • упражнения на создание трюка при помощи элементов гимнастики и акробатики.		
---	--	--

• приемы композиционных построений. • создание акробатического номера (по выбору студента) с использованием музыкального материала.		
--	--	--

5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии.

5.1 Образовательные технологии.

Основу преподавания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: изучение основ гимнастики и акробатики» составляет тесное сочетание образовательных и информационно-коммуникативных технологий:

- *традиционные* образовательные технологии, включающие аудиторные занятия в форме практических занятий, а также самостоятельной работы;
- *электронные* технологии, предполагающие использование электронных ресурсов в учебном процессе, мультимедийные просмотры видеоматериалов;

При исследовательском методе от студентов требуется максимум самостоятельности, что соответствует принципам индивидуальных занятий. Исследовательская деятельность позволяет сформировать такие ключевые компетенции, как умение творческой работы, самостоятельность при принятии решений, развивает наблюдательность, воображение, умения нестандартно мыслить, диалектически воспринимать явления и закономерности окружающего мира, выражать и отстаивать свою или групповую точку зрения. Для диагностики компетенций применяются следующие формы контроля: выполнение ситуативных заданий, практический показ хореографических работ.

В процессе реализации учебного курса целесообразно использование интерактивных форм обучения, составляющих 20 % от общего количества аудиторных занятий в соответствии с требованиями ФГОС ВО (ФГОС ВО 3+).

5.2 Информационно-коммуникационные технологии обучения.

В целях эффективности образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии в «Электронной информационно-образовательной среде КемГИК» <http://edu.kemguki.ru/>.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся.

Организационные ресурсы

- Тематический план дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
- Тематический план дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре: современно-спортивное направление хореографии»
- Упражнения для развития гибкости: роль растяжки в фитнесе. Правила безопасности. Гиперссылка

Учебно-программные ресурсы

- Рабочая программа дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
- Рабочая программа дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре (часть II): современно-спортивное направление хореографии»
- Элективные курсы по физической культуре и спорту (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ)

Комплексные учебные ресурсы

- КОЖЕВНИКОВ, С.В. Акробатика. – 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. – М.: Искусство, 1984. – 222 с, рис. Книга
- Учебно-теоретические ресурсы*
 - Различие понятий: фартлек, темповая тренировка, интервальная тренировка
- Учебно-практические ресурсы*
 - Практические задания
 - Степ-аэробика. Описание практического занятия
 - Комплекс упражнений для подвижности суставов
 - Комплекс упражнения на развитие отдельных групп мышц
- Учебно-методические ресурсы*
 - Тематика практических заданий: «Элективные курсы по физической культуре (часть II): современно-спортивное направление хореографии»
- Учебно-наглядные ресурсы*
 - Упражнения на развитие гибкости с использованием стула: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - ГИБКОЕ ТЕЛО за 20 минут / Работа над гибкостью ног / Упражнения на растяжку. Гиперссылка: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - Ритмика. Комплекс упражнений по ритмической гимнастике. 07.03.1985 Гиперссылка: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - Развитие гибкости и пластики. Упражнения для спины. Гиперссылка: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
- Учебно-библиографические ресурсы*
 - Основная литература: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - Дополнительная литература: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - Электронные ресурсы: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - Основная литература: «Элективные курсы по физической культуре (часть II): современно-спортивное направление хореографии»
 - Дополнительная литература: «Элективные курсы по физической культуре (часть II): современно-спортивное направление хореографии»
- Фонд оценочных средств*
 - Практические задания в тестовой форме: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - Перечень вопросов для устного опроса: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть I): изучение основ гимнастики и акробатики»
 - Перечень вопросов для устного опроса с практическим показом: «Элективные курсы по физической культуре (часть II): современно-спортивное направление хореографии»
 - Задания в тестовой форме: «Элективные курсы по физической культуре (часть II): современно-спортивное направление хореографии».

7. Фонд оценочных средств.

Включает оценочные средства для текущего контроля успеваемости и для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Структура и

содержание фонда оценочных средств представлены в электронной информационно-образовательной среде (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=91>).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 378 с.
2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст] : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - Москва : Советский спорт, 2007. - 228 с.
3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение [Текст]: документы и материалы (2002-2008 годы) / В. А. Фетисов, П. А. Виноградов. - Москва : Советский спорт, 2008. - 1104 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. - Москва : Советский спорт, 2007. – 140 с.
2. Зуев, В. Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность) [Текст]: учебное пособие / В. Н. Зуев, В. А. Логинов. – Москва: Советский спорт, 2008. – 196 с.
3. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе [Текст] : монография / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2008. – 168 с.
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник для вузов / Ю. В. Менхин; А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 382 с.

8.3 Электронные ресурсы

1. Антипина, Е. Г. Физическая культура (питание и физическое упражнения) [Электронный ресурс]: методические рекомендации для педагогов кафедры при проведении теоретических занятий со студентами и студентами I-III курсов по специальностям // Университетская библиотека online.- Режим доступа: <http://dnl.kemguki.ru/?f=Pedagog/2009/ANTIPINA.pdf>.- Загл. с экрана.
2. Боровикова, Л. П. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебная программа для студентов специальной медицинской группы с заболеваниями органов дыхания // Университетская библиотека online.- Режим доступа: <http://dnl.kemguki.ru/?f=Pedagog/2009/BOROVIKOVA1.pdf>.- Загл. с экрана
3. Украинчик, Р. П. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебная программа для студентов основной медицинской группы // Университетская библиотека online.- Режим доступа: <http://dnl.kemguki.ru/?f=Pedagog/2009/UKRAINCHIK.pdf>
4. Киселева, В.А. Физическая культура (основы гимнастики) [Электронный ресурс]: учебная программа по специальности 071301 "Народное художественное творчество" // Университетская библиотека online.- Режим доступа: <http://dnl.kemguki.ru/?f=Narodnoe/2009/KISELYOVA1.pdf>
5. Киселева, В.А. Физическая культура (основы акробатики) [Электронный ресурс]: учебная программа по специальности 071301 "Народное художественное творчество" // Университетская библиотека online.- Режим доступа: <http://dnl.kemguki.ru/?f=Narodnoe/2009/KISELYOVA.pdf>
6. Цветус-Сальхова, Т. Э. Физическая культура: изучение основ гимнастики и акробатики [Электронный ресурс]: учебная программа по специальности 070209

"Режиссура театрализованных представлений и праздников" // Университетская библиотека online.- Режим доступа: <http://dnl.kemguki.ru/?f=RTPP/2011/CVETUS-SALHOVA.pdf>

7. Григорьянц, Т. А. Основы гимнастики и акробатики [Электронный ресурс]: учебная программа по специальности 070201 "Актерское искусство". квалификации "Артист драматического театра и кино" // Университетская библиотека online.- Режим доступа: <http://dnl.kemguki.ru/?f=Aktyorskoye/2008/GRIGORYANZ4.pdf>

8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы.

Для реализации образовательного процесса необходимо следующее программное обеспечение:

лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система – MS Windows (10, 8,7, XP)
- Офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)

свободно распространяемое программное обеспечение:

- Офисный пакет – LibreOffice
- Программа-архиватор - 7-Zip
- Служебные программы - Adobe Reader, Adobe Flash Player
- Браузер - Mozilla Firefox, Internet Explorer, Google Chrome

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Консультант Плюс

9. Материально-техническое оснащение дисциплины.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются: наличие учебной лаборатории, оснащенной проекционной и компьютерной техникой, интегрированной в Интернет.

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предлагается построение индивидуального образовательного маршрута с использованием дистанционных образовательных технологий, а также используется технология социально-педагогического сопровождения, которая представляет собой целенаправленный, поэтапный процесс, обусловленный знанием индивидуальных особенностей каждого студента с ОВЗ. Социально-педагогическое сопровождение может быть выстроено как в отношении отдельного учащегося, так и группы лиц. Данная технология включает следующие этапы:

Диагностико-прогностический – изучение индивидуальных возможностей и особенностей студента, прогнозирование перспектив его адаптации к учебному процессу и самопроявления в ситуациях развития, обучения. Данный этап предполагает сбор информации о студенте с ОВЗ. Собирается следующая информация: о патологии существующей у студента с ОВЗ; перспективы развития патологии, возможности преодоления, снижения уровня негативного проявления или стабилизации; об индивидуальном потенциале студента, на который можно опираться при организации социально-педагогического сопровождения; об индивидуальных особенностях в самосовершенствовании, преодолении трудностей, возникающих при адаптации к учебному процессу и дальнейшем саморазвитии; об особенностях развития и воспитания студента с ОВЗ; об уровне адаптивных возможностей студента к социокультурной среде образовательного учреждения, к получению информации, предоставлению усвоенного знания в процессе его получения.

I. Выявление возможных проблем (трудностей), существенно сказывающихся на адаптации и самопроявлении студента в ситуации развития, процессе получения высшего образования.

II. Проектирование перспектив преодоления возможных проблем (трудностей) самим студентом с ограниченными возможностями здоровья.

III. Определение содержания, специфики и способов сопровождения студентов в преодолении проблем (трудностей) в процессе обучения.

Цель социально-педагогической технологии заключается в том, чтобы способствовать адаптации студента с ОВЗ к учебному процессу, обеспечить наиболее целесообразное и полное проявление его возможностей и способностей.

Основные направления реализации:

- Предупреждение ситуаций, которые студент с ОВЗ не может самостоятельно преодолеть.

- Побуждение студента с ОВЗ к самостоятельному поиску путей, самостоятельному преодолению трудностей в обучении.

IV. Реализация социально-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ с учетом их самопроявления и возникающих у них проблем.

V. Оценка эффективности социально-педагогического сопровождения и определение перспектив дальнейшего повышения его адаптивности.

К современным средствам обучения относятся электронные образовательные технологии:

- лекции-презентации, придающие изложению материала визуально-диагностируемую динамичность, убедительность и эмоциональность, обеспечивающие многоканальность восприятия;

- использование учебно-методического и справочного материала, размещенного в электронной образовательной среде (Moodle) и Интернет.

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается:

- адаптированная образовательная программа,
- индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания.

Для осуществления процедур *текущего контроля успеваемости* и *промежуточной аттестации* обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья - устанавливаются адаптированные формы проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей:

- для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом,
- для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный ответ,
- для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата - двигательные формы оценочных средств - заменяются на письменные или устные с исключением двигательной активности.

- при необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания.

При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того,

чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

При составлении индивидуального графика обучения необходимо предусмотреть различные варианты проведения занятий: в образовательной организации (в академической группе и индивидуально), на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методическими ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. Необходимо создавать текстовую версию любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей, альтернативную версию медиаконтентов, создавать контент, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры.

Учебно-методические ресурсы по дисциплине размещены на сайте «Электронная образовательная среда КемГИК» (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=91>), которая имеет версию для слабовидящих.

11. Перечень ключевых слов

Акробатика
Акробатический элемент
Вращение
Гимнастика
Гибкость
Графика движения
Графичность
Динамические упражнения
Движение
Дыхательный аппарат
Жанр
Композиция
Координация
Колесо
Мизансценирование
Мост

Напряжение мышц
Равновесие
Расслабление
Растяжка
Ритм
Соскок
Статические упражнения
Стиль
Стойка
Телесная адаптация
Темп
Техника исполнения
Тренинг
Трюк
Упражнение (одиночное, парное)
Упражнение гимнастическое (акробатическое, темповое, ритмическое)
Организация движения
Шпагат