

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 02.06.2025 10:42:38

Уникальный программный ключ:

e65bf62efcec8b729439c34a5fda0a9490dbfb01

Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная консерватория
имени Н. А. Римского-Корсакова»
Кафедра режиссуры балета

Принято на заседании Ученого совета
(в составе ОПОП, протокол от 27.08.2024 № 7)

Утверждено приказом ректора
от 27.08.2024 №328

Согласовано
Проректор по учебной и воспитательной работе

_____ Д. В. Быстров

«27» августа 2024 г.

Физическая культура и спорт: основы гимнастики

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки
52.03.01 Хореографическое искусство
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы
Искусство балетмейстера

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт: основы гимнастики» составлена на основании требований Образовательного стандарта Консерватории по УГСН 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А.Римского-Корсакова», утвержденный приказом от 22.02.2022 №60, и с учетом требований ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство» (профиль подготовки «Искусство балетмейстера»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «16» ноября 2017 г. №1121.

Автор-составитель: Пинчук М. К.

Рецензент: ст. преподаватель Сидоренко М.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена
на заседании кафедры режиссуры балета
«16» мая 2024 г., протокол № 5.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ООП.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3.1. Предварительные компетенции.....	4
3.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
3.3. Знания, умения и навыки.....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины	6
5.1. Тематический план.....	6
5.2. Содержание программы	7
6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	11
6.1. Список основной литературы	11
6.2. Список дополнительной литературы	11
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся и Интернет-ресурсы.	12
7. Виды учебной деятельности	13
7.1. Аудиторные занятия	14
7.2. Самостоятельная работа студента.....	15
7.2.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	15
7.2.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	15
8. Материально-техническая база, включая перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение).	16
9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	16
9.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ООП	16
9.2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования	17
9.3. Контрольные материалы	18
9.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания	19

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы гимнастики» является развитие профессиональных физических данных, необходимых для повышения пластической культуры.

Задачи освоения дисциплины:

- физическая тренировка тела для качественного показа хореографического материала.
- тренировка координации.
- укрепление мышечных групп и развитие физической выносливости.
- освоение методов гимнастики для использования их в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б 1.Б14 «Основы гимнастики» находится в базовой части Блока 1.

Курс опирается на практические знания, получаемые студентами на дисциплине «Тренаж классического танца». Данная дисциплина помогает в освоении дисциплин «Тренаж современного танца», «Основы дуэтно-классического танца», «Техника акробатических поддержек» и так же способствует улучшению качества показа хореографического материала, что необходимо для всех дисциплин профессионального цикла.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Предварительные компетенции

До начала изучения дисциплины «Искусство хореографа» обучающийся должен обладать следующими компетенциями (согласно ФГОС СПО по специальностям Искусство танца и Искусство балета):

- исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой (ПК 1.2.).
- сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму (ПК 1.6.).

3.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения ООП квалификации «бакалавр» выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

3.3. Знания, умения и навыки

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основные факторы риска и профилактику травматизма во время занятий гимнастикой
- Дидактические закономерности в преподавании гимнастики
- Технику профессионально значимых двигательных действий по разделу гимнастика
- Структуру урока и последовательность исполнения элементов

Уметь:

- выполнять и объяснять технику исполнения гимнастических элементов;
- развивать профессиональные данные;
- работать в группе, не мешая и не сталкиваясь с другими танцовщиками;
- концентрироваться, четко и быстро выполнять поставленную педагогом задачу
- правильно распределить силы в каждой комбинации, а также на весь урок;
- не задерживать дыхание на трудных движениях;

Владеть:

- основами гимнастических знаний;
- дыхательной гимнастикой
- практическими знаниями анатомии и физиологии движения

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Вид учебной работы	Всего часов / Зачетных единиц	Семестры	
		5-й	6-й
Аудиторные занятия:	72	36	36

Практические / интерактивные	72/72	36/36	36/36
Самостоятельная работа	-	-	-
Вид промежуточной аттестации			Зачет
Общая трудоемкость: Часы	72	36	36
Зачетные единицы	2	1	1

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов курса	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам))
1	Изучение базовых понятий и терминов общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике	4	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
2	Техника исполнения общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике	12	Собеседование. Проверка индивидуальных знаний
3	Профилактика травматизма при выполнении общеразвивающих и вольных упражнений	4	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
4	Изучение базовых понятий и терминов в упражнениях художественной гимнастики	4	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
5	Техника исполнения упражнений художественной гимнастики	6	Собеседование. Проверка индивидуальных знаний
6	Профилактика травматизма при выполнении упражнений художественной гимнастики	6	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
Итого в 5-м семестре		36	
7	Изучение базовых понятий и терминов акробатических	4	Текущие наблюдения преподавателя за

	упражнений.		индивидуальным прогрессом студента
8	Техника исполнения акробатических упражнений	16	Собеседование. Проверка индивидуальных знаний
9	Профилактика травматизма при выполнении акробатических упражнений.	4	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
10	Изучение базовых понятий и терминов прыжковых упражнений в гимнастике.	2	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
11	Техника исполнения прыжковых упражнений	6	Собеседование. Проверка индивидуальных знаний
12	Профилактика травматизма при выполнении прыжковых упражнений.	4	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
	Итого в 6-м семестре	36	
	Итого по курсу	72	

5.2. Содержание программы

Тема 1. *Изучение базовых понятий и терминов общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике.* Исходные положения — положения, из которых выполняются упражнения. Стойки: основная стойка, стойка «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лежа и др.) в стойку на ногах. Седы — положения сидя на полу или на снаряде. Присед — положение занимающегося на согнутых ногах. Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги. Упоры — положения, в которых плечи выше точек опоры. Круг — движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом. Наклон — термин, обозначающий сгибание тела. Равновесие — устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Тема 2. *Техника исполнения общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике.* Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это координационно несложные двигательные действия — упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки:

развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели).

Вольные упражнения являются средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости. Благодаря четко выраженной стилизации движений, тщательной отработке техники, выполнению их под музыку решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных композиций развивают творческие способности занимающихся.

Тема 3. *Профилактика травматизма при выполнении общеразвивающих и вольных упражнений.* Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма.

Тема 4. *Изучение базовых понятий и терминов в упражнениях художественной гимнастики.* Шаги — разнообразные виды передвижения. Бег — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. Поворот — вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси. Прыжок — свободный полет после отталкивания ногами. Пружинное движение руками — целостное пружинное движение со сгибанием во всех суставах. Волна — сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других. Волна рукой — волнообразное движение рукой (руками), начинающееся сгибанием руки (к себе) и опусканием кисти, затем разгибанием (от себя) с одновременным подниманием кисти

Тема 5. *Техника исполнения упражнений художественной гимнастики.* Упражнения художественной гимнастики близки по задачам вольным упражнениям, но содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т. п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). В средства художественной гимнастики включаются также танцевальные элементы и их сочетания. Разнообразные движения объединяются в учебные и спортивные композиции. Выполнение отдельных упражнений и комбинаций с

музыкальным сопровождением является эффективным средством развития пластичности движений, их выразительности, воспитания эстетических качеств.

Тема 6. Профилактика травматизма при выполнении упражнений художественной гимнастики. Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники движений художественной гимнастики. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма. Значение предварительного (до урока) разогрева (повышение ЧСС, увеличение подвижности суставов, стимуляция эластичности мышц и связок).

Тема 7. Изучение базовых понятий и терминов акробатических упражнений. Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Группировка — согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Переворот назад — вращательное движение тела назад с опорой на руки. Перекидка — равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полета. Рондат — переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги. Курбет — прыжок назад с рук на ноги. Подъем разгибом — вскок на ноги, выполненный из упора. Сальто — свободное переворачивание тела в воздухе. Темповой подскок — небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Шпагат — сед в предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Полу шпагат — аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди. Стойка — вертикальное положение тела ногами вверх.

Тема 8. Техника исполнения акробатических упражнений. Акробатические упражнения очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность непрерывного усложнения позволяют

использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки. Спортивные виды акробатики отличаются преимущественным содержанием в них тех или иных по характеру акробатических упражнений: прыжков, балансирований, вольтижных элементов, выполняемых индивидуально (прыжки), в парах, вдвоем, вчетвером, мужчинами и женщинами. К акробатическим упражнениям относятся и относительно простые групповые пирамиды — фигурные построения с поддержками.

Тема 9. *Профилактика травматизма при выполнении акробатических упражнений.* Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники акробатических движений. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма. Значение заключительной части урока и упражнений на расслабление – понижение ЧСС, восстановление дыхания.

Тема 10. *Изучение базовых понятий и терминов прыжковых упражнений в гимнастике.* Прыжок толчком со сменой положения ног, выполняется из стойки на носках. Прыжок толчком двумя с разведением ног. Прыжок с обеих ног на одну. Прыжок шагом (с одной ноги на другую). Прыжок со сменой положения ног впереди.

Тема 11. *Техника исполнения прыжковых упражнений.* Прыжки (неопорные и опорные) в отличие от прыжков-подскоков, относящихся к группе общеразвивающих упражнений, характерны выраженной фазой полета после толчка ногами и руками, развивают скоростно-силовые качества, точность движений, ловкость, волевые качества. Прыжки в занятиях применяются как средство физической подготовки, формирования прикладных умений и навыков (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания препятствий).

Тема 12. *Профилактика травматизма при выполнении прыжковых упражнений.* Основные факторы риска при выполнении упражнений и отработке техники прыжковых движений. Изучение базовых анатомических структур (мышц, суставов и костей) и принципов их действия в движении. Законы физиологически гармоничного движения, как профилактика травматизма. Основы комбинирования движений с учетом чередования работы мышечных групп и минимизации осевой нагрузки на позвоночник и суставы.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Список основной литературы

1. Буш-Остерман Э. Гимнастика для позвоночника [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2008. — 56 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60572 — Загл. с экрана.
2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 264 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51909 — Загл. с экрана.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51917 — Загл. с экрана.
5. Морозов В.О., Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=72665 — Загл. с экрана.

6.2. Список дополнительной литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805
2. Гребеников Е. К., Яковлев Г. А., Сидорова О. В. Основы спортивной тренировки студентов-музыкантов: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.К. Гребеников, Г.А. Яковлев, О.В. Сидорова. — Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова), 2014. — 78 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74784
3. Иванов, А.С., Трунин В. В. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Иванов, В.В. Трунин. — Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-

- Корсакова), 2016. — 74 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74782
4. Иванов А. С., Трунин В. В., Гребеников Е. К., Сидорова О. В., Яковлев Г. А. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Иванов, В.В. Трунин, Е.К. Гребеников [и др.]. — Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова), 2014. — 113 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74783
 5. Шулико, Н.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебно-трудовой деятельности музыкантов: методическое пособие [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — СПб : СПбГК (Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова), 2013. — 17 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74785

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся и Интернет-ресурсы.

1. <http://www.gibkoetelo.ru/> видеоуроки, комплексы упражнений по гимнастике
2. <http://sportgymrus.ru/> информация и новейшие достижения в спортивной гимнастике, описание движений
3. <https://www.youtube.com> возможность поиска гимнастических упражнений и техники их исполнения
4. Электронно-библиотечная система ЭБС IPRbooks
<http://www.iprbookshop.ru/>
5. Электронно-библиотечная система издательства «Лань»:
<http://e.lanbook.com/>
6. ЭБС Национальный цифровой ресурс «Рукопт»
<http://www.rucont.ru>

7. Виды учебной деятельности

Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			ПР	СРС	КСР	всего	
1	5	Изучение базовых понятий и терминов общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике	4			4	Собеседование · Проверка индивидуальных знаний
2		Техника исполнения общеразвивающих и вольных упражнений в гимнастике	12			12	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
3		Профилактика травматизма при выполнении общеразвивающих и вольных упражнений	4			4	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
4		Изучение базовых понятий и терминов в упражнениях художественной гимнастики	4			4	Собеседование · Проверка индивидуальных знаний
5		Техника исполнения упражнений художественной гимнастики	6			6	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
6		Профилактика травматизма при выполнении упражнений художественной гимнастики	6			6	Собеседование · Проверка индивидуальных знаний

7	6	Изучение базовых понятий и терминов акробатических упражнений.	4			4	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
8		Техника исполнения акробатических упражнений	16			16	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
9		Профилактика травматизма при выполнении акробатических упражнений.	4			4	Собеседование · Проверка индивидуальных знаний
10		Изучение базовых понятий и терминов прыжковых упражнений в гимнастике.	2			2	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
11		Техника исполнения прыжковых упражнений	6			6	Текущие наблюдения преподавателя за индивидуальным прогрессом студента
12		Профилактика травматизма при выполнении прыжковых упражнений.	4			4	Собеседование · Проверка индивидуальных знаний

7.1. Аудиторные занятия

Для проведения аудиторных занятий используются традиционные формы организации учебного процесса: практические занятия

Выбор упражнений зависит от частных задач основной части занятия, от возможностей занимающихся и других условий. При этом особое значение придается учету индивидуальных возможностей занимающихся.

Характерной для занятия гимнастикой является его многотемность. Программа занятий гимнастикой предполагает формирование у занимающихся большого количества разнообразных двигательных умений и навыков. Правильное определение количества различных видов упражнений и их чередование в пределах одного урока во многом определяют его успех. При решении этих вопросов следует учитывать:

1. Условия сохранения высокой работоспособности занимающихся. Для этого нужно так чередовать упражнения, чтобы упражнения физподготовки в большинстве случаев заключали основную часть занятия, игры с бегом, преодолением препятствий, прыжками следовали бы после видов, в которых занимающиеся овладевают техникой акробатических упражнений; однотипные по характеру упражнения не следовали бы непосредственно друг за другом.
2. Степень подготовленности занимающихся. Не следует включать в программу одного занятия большое количество неосвоенных упражнений. В учебно-тренировочном занятии желательно тренировочные задачи решать после учебных.

7.2. Самостоятельная работа студента

7.2.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Физическая культура и спорт: основы гимнастики» учебным планом не предусмотрена самостоятельная работа студента. Тем не менее, при желании обучающегося ему могут быть даны рекомендации по организации самостоятельной работы, а также оказана методическая помощь.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: основы гимнастики» осуществляется посредством организации информационной поддержки нотной литературой, методическими пособиями, компьютерной техникой, полезными Интернет-ссылками, электронными образовательными и информационными ресурсами.

7.2.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт: основы гимнастики» подразумевает освоение комплекса гимнастических упражнений, подтвердивших право на свое существование устоявшейся системой и

методикой преподавания. Прямой обязанностью студентов является точное выполнение инструкций преподавателя, во избежание профессионального травматизма, прежде всего. Технически сложные элементы студентам рекомендуется отрабатывать только в специально оборудованных классах и под контролем преподавателя.

Несмотря на объемность курса, дисциплина носит скорее ознакомительный характер, так как для более детального изучения каждой из предлагаемой методик, требуется значительно больше времени. И потому, для обогащения собственного исполнительского опыта и технических навыков студентам рекомендуется посещения мастер-классов, лабораторий и других обучающих мероприятий в области гимнастики и акробатики.

8. Материально-техническая база, включая перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение).

Балетный класс со специальным покрытием (профессиональный танцевальный линолеум)

Музыкальное оборудование (магнитофон, динамики)

- Музыкальный центр Panasonic SA- VK 480

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

9.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ООП

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Грамотное исполнение движений и использование студентом методов и средств физической культуры, с соблюдением техники безопасности. Улучшение качества показа хореографического материала	Отслеживание прогресса студента в ходе практических занятий, его реакцию на замечания преподавателя и работу над ошибками. Зачет.
способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-	Умение использовать приемы первой помощи в случаях травматизма, применять методы профилактики	Зачет.

9);	травматизма при выполнении физических упражнений.	
-----	---	--

9.2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Компетенции	Показатели оценивания	Уровень сформированности компетенций		
		Пороговый	Базовый	Повышенный
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Правильное исполнение движений и использование студентом методов и средств физической культуры, с соблюдением техники безопасности, для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Допускает ошибки и неточности при исполнении движений и использовании методов и средств физической культуры.	Грамотное исполнение движений и использование методов и средств физической культуры.	Грамотно использует методы и средства физической культуры, с соблюдением техники безопасности. Постоянно улучшает качество показа хореографического материала.
способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);	Умение использовать приемы первой помощи в случаях травматизма, применять методы профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.	Не в полной мере умеет использовать приемы первой помощи в случаях травматизма и методы профилактики травматизма.	Умеет использовать приемы первой помощи в случаях травматизма, владеет методами профилактики травматизма.	Уверенно использует приемы первой помощи в случаях травматизма, владеет методами профилактик и травматизма

Критерии оценки:

1. Владение техникой исполнения изученных движений.
2. Художественность исполнения изученных движений.
3. Знание методики исполнения движений.
4. Знание терминологии.
5. Знание техники безопасности исполнения движений.
6. Знание терминологии.
7. Знание приемов первой помощи при травматизме и знание методов профилактики травматизма.

Шкала оценивания

Отметка «отлично/зачет» выставляется за технически качественное и художественно осмысленное исполнение, безошибочное знание методики исполнения движений и терминологии, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, знание приемов первой помощи при травматизме и знание методов профилактики травматизма.

Отметка «хорошо/зачет» отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), знание методики исполнения движений и терминологии с незначительными ошибками, знание приемов первой помощи при травматизме и знание методов профилактики травматизма при наличии отдельных ошибок и неточностей.

Отметка «удовлетворительно/зачет» выставляется за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, значительные ошибки в знании методики исполнения изученных движений, терминологии, приемов первой помощи при травматизме и профилактике травматизма.

Отметка «неудовлетворительно/незачет» подразумевает комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета, незнание методики исполнения изученных движений и терминологии, не умение использовать приемы и незнание методов профилактики травматизма.

9.3. Контрольные материалы

Промежуточная аттестация:

Примерный план контрольного урока для сдачи зачета (ОК-8, ОК-9).

1. Три упражнения на развитие гибкости.
2. Три вида стрейчинга (растяжки).
3. Виды перекатов и группировок.
4. Темповые подскоки.
5. Прыжок толчком со сменой положения ног.
6. Прыжок толчком двумя с разведением ног.

7. Прыжок с обеих ног на одну.
8. Прыжок шагом (с одной ноги на другую).
9. Прыжок со сменой положения ног впереди.
10. Волновые движения рук и тела.
11. Комбинации, состоящие из нескольких видов движений.

9.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Контроль над выполнением текущей самостоятельной работы (совершенствование техники исполнения движений и гимнастических элементов) осуществляется педагогом на каждом занятии. Возможно применение накопительной системы поурочных баллов за вдумчивую грамотную работу на уроке, точное выполнение методических указаний педагога и стремление к наращиванию технического мастерства.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет) происходит в форме показательного контрольного урока. На зачете студенты по очереди исполняют комбинации и серии различных упражнений гимнастики, демонстрируют умение определять и исправлять ошибки исполнения движений, формулируют их задачи. Комбинации упражнений составляются преподавателем с учетом пройденного материала, физических возможностей студентов и варьируют движения из всех типов гимнастических упражнений (общеразвивающие, вольные, художественная гимнастика, акробатические, прыжковые) с применением принципа возрастания интенсивности.

Процедура экзаменов и зачетов регламентируется Положением о порядке проведения промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Санкт-Петербургской государственной консерватории имени Н. А. Римского-Корсакова.