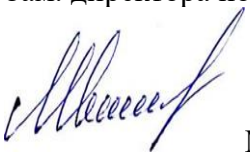
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«25» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2019г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) ***«Спортивные танцы»*** **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7 от «13 марта» 2019 г.)

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от «25» апреля 2019 г.)

Разработчик программы: А.В. Райзинг

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной форме получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

ТиМ ФК, Производственная практика, ТиМ ИВС (танцевальный спорт)

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической	**УК-7** **Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

			подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	**Содержание трудовой функции: Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		5
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	50
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	50
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		6
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	10
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	36
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1			50	0
	Раздел 1	**Ознакомление с основными понятиями**		
	Тема 1.1. Основные хореографические позиции	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Ознакомление с основными хореографическими понятиями. Основные позиции рук и ног. Основные типы движения. Понятия шаг, прыжок, скольжение, вращение. Пространственная ориентация в зале. Дифференциация основных понятий по общепризнанным классификациям. **Форма контроля:** Конспект	**2**	
	Тема 1.2. Начальный этап развитие профессиональных данных	**Практические/семинарские занятия** Понятие Профессиональные данные. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных на начальном этапе подготовки. **Форма контроля**: Выполнение упражнений на развитие: Танцевального шага Гибкости Музыкально-ритмических упражнений Прыжка Выворотности	**2**	

		равновесия		
	Раздел 2	Основные принципы построение тренировки в спортивных танцах		
.1.	**Тема 2.1.** Упражнения на развития профессиональных данных в партере	**Практические/семинарские занятия** Понятие Партер. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных в партере. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных в партере. **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств в партере	2	
.1.	**Тема 2.2.** Упражнения на развития профессиональных данных на середине зала	**Практические/семинарские занятия** Понятие Середина Зала. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых на середине зала. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых на середине зала. **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых на середине зала	4	
МОДУЛЬ №2				
	Раздел 3	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев**		
	Тема 3.1. Упражнения на развития профессиональных данных специальными упражнениями сложно координационных видов спорта	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** Понятие сложно координационные виды спорта. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в сложно координационных видах спорта. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в сложно координационных видах спорта **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в сложно координационных видах спорта	**4**	

	Тема 3.2. Упражнения на развития профессиональных данных в паре	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** Понятие Дуэт. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в паре. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в паре **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в паре	**4**	
	Раздел 4	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев при работе в паре**		
.1.	**Тема 4.1.** Основные позиции и принципы работы в паре.	**Практические/семинарские занятия** Основные принципы движения в паре. Виды парных движений. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в паре. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в паре **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в паре	2	
.1.	**Тема 4.2.** Комплексные дуэтные упражнения.	**Практические/семинарские занятия** Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в паре. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в паре **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в паре	4	
Модуль №3				0
Раздел 5		**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере социальных танцев**		
Тема 5.1. Лексический материал танцев социальной программы бальных танцев		**Практические/семинарские / лабораторные занятия** Ознакомление с основными шагами и элементами танцев социальной программы. Методика изучение данных элементов по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение основных движений под музыку	**2**	

Тема 5.2. Исполнение танца социальной программы в паре	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных шагов и элементов танцев социальной программы. Методика соединения фигур в композицию по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение композиции движений под музыку	**4**	
Раздел 6	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере танцевальной аэробики**		
Тема 6.1. Ознакомление с основными элементами танцевальной аэробики	**Практические/семинарские занятия** Ознакомление с основными шагами и элементами танцевальной аэробики. Методика изучение данных элементов по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение основных движений под музыку	2	
Тема 6.2. Изучение лексического материала танцевальной аэробики	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных шагов и элементов танцевальной аэробики. Методика соединения фигур в композицию по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение композиции движений под музыку	4	
Модуль №4 Общая физическая подготовка			
Раздел 7	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере поддержек дуэтного танца**		
Тема 7.1. Подготовительные упражнения для поддержек дуэтного танца	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Понятие поддержки. Классификация поддержек в дуэтном танце. Подготовительные упражнения для выполнения поддержек различного уровня. **Форма контроля:** Подготовительные упражнения для выполнения поддержек	**2**	

Тема 7.2. Изучение основных поддержек дуэтного танца	**Практические/семинарские занятия** Основные разновидности верхних поддержек. Основные разновидности средних поддержек. Основные разновидности нижних поддержек. Принципы и особенности исполнения. Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов. **Форма контроля**: Выполнение поддержек на каждом уровне Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов.	**6**	
Раздел 8	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере трюков танцевального спорта**		
Тема 8.1. Подготовительные упражнения для трюковых элементов танцевального спорта	**Практические/семинарские занятия** Понятие трюк. Классификация трюков в дуэтном танце. Подготовительные упражнения для выполнения трюков различного уровня. **Форма контроля:** Подготовительные упражнения для выполнения поддержек	4	
Тема 8.2. Изучение трюковых элементов танцевального спорта	**Практические/семинарские занятия** Основные разновидности верхних трюков. Основные разновидности средних трюков. Основные разновидности нижних трюков. Принципы и особенности исполнения. Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов. **Форма контроля**: Выполнение трюков на каждом уровне Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов.	4 – в форме практической подготовки	

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического

материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1		
	Раздел 1	**Ознакомление с основными понятиями**
	Тема 1.1. Основные хореографические позиции	**Самостоятельная работа студентов** Составление конспекта с графическими изображениями и описанием по следующим направлениям: Основные хореографические понятия. Основные позиции рук и ног. Основные типы движения. Понятия шаг, прыжок, скольжение, вращение. Пространственная ориентация в зале. Дифференциация основных понятий по общепризнанным классификациям. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Ознакомление с основными хореографическими понятиями. Основные позиции рук и ног. Основные типы движения. Понятия шаг, прыжок, скольжение, вращение. Пространственная ориентация в зале. Дифференциация основных понятий по общепризнанным классификациям. **Форма контроля:** Конспект

1	**Тема 1.2.** Начальный этап развитие профессиональных данных	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений на развитие профессиональных данных: Танцевального шага Гибкости Музыкально-ритмических упражнений Прыжка Выворотности равновесия **Практические/семинарские занятия** Понятие Профессиональные данные. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных на начальном этапе подготовки. **Форма контроля**: Выполнение упражнений на развитие: Танцевального шага Гибкости Музыкально-ритмических упражнений Прыжка Выворотности равновесия
	Раздел 2	Основные принципы построение тренировки в спортивных танцах
2.1.	**Тема 2.1.** Упражнения на развития профессиональных данных в партере	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений на развитие основных физических качеств в партере. **Практические/семинарские занятия** Понятие Партер. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных в партере. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных в партере. **Формы отчетности:**

		Упражнение на развитие основных физических качеств в партере
3.1.	**Тема 2.2.** Упражнения на развития профессиональных данных на середине зала	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений на развитие основных физических качеств на середине зала. **Практические/семинарские занятия** Понятие Середина Зала. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых на середине зала. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых на середине зала. **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых на середине зала
МОДУЛЬ №2		
	Раздел 3	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев**
	Тема 3.1. Упражнения на развития профессиональных данных специальными упражнениями сложно координационных видов спорта	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений на развитие основных физических качеств из сложно координационных видов спорта. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Понятие сложно координационные виды спорта. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в сложно координационных видах спорта. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в сложно координационных видах спорта **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в сложно координационных видах спорта
1	**Тема 3.2.** Упражнения на развития профессиональных данных в паре	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений на развитие основных физических качеств в паре. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Понятие Дуэт. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в паре. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в паре

		Формы отчетности: Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в паре
	Раздел 4	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев при работе в паре**
2.1.	**Тема 4.1.** Основные позиции и принципы работы в паре.	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений на развитие основных позиций в паре. **Практические/семинарские занятия** Основные принципы движения в паре. Виды парных движений. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в паре. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в паре **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в паре
3.1.	**Тема 4.2.** Комплексные дуэтные упражнения.	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений на развитие основных физических качеств в дуэте **Практические/семинарские занятия** Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в паре. Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых в паре **Формы отчетности:** Упражнение на развитие основных физических качеств, выполняемых в паре
Модуль №3		
Раздел 5		**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере социальных танцев**
Тема 5.1. Лексический материал танцев социальной программы бальных танцев		**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений, направленных на совершенствование основных элементов танцев социальной программы. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Ознакомление с основными шагами и элементами танцев социальной программы. Методика изучение

	данных элементов по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение основных движений под музыку
Тема 5.2. Исполнение танца социальной программы в паре	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений, направленных на совершенствование основных элементов танцев социальной программы в паре. Составление композиции танца социальной программы. **Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных шагов и элементов танцев социальной программы. Методика соединения фигур в композицию по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение композиции движений под музыку
Раздел 6	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере танцевальной аэробики**
Тема 6.1. Ознакомление с основными элементами танцевальной аэробики	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений, направленных на совершенствование основных элементов танцевальной аэробики. **Практические/семинарские занятия** Ознакомление с основными шагами и элементами танцевальной аэробики. Методика изучение данных элементов по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение основных движений под музыку
Тема 6.2. Изучение лексического материала танцевальной аэробики	**Самостоятельная работа студентов** Составление упражнений, направленных на совершенствование основных элементов танцевальной аэробики в паре. Составление композиции танцевальной аэробики. **Практические/семинарские занятия** Совершенствование основных шагов и элементов танцевальной аэробики. Методика соединения фигур в композицию по одному и в паре. **Форма контроля:** Исполнение композиции движений под музыку

Модуль №4 Общая физическая подготовка	
Раздел 7	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере поддержек дуэтного танца**
Тема 7.1. Подготовительные упражнения для поддержек дуэтного танца	**Самостоятельная работа студентов** Составление подготовительных упражнений, для развития качеств, необходимых для выполнения поддержек **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Понятие поддержки. Классификация поддержек в дуэтном танце. Подготовительные упражнения для выполнения поддержек различного уровня. **Форма контроля:** Подготовительные упражнения для выполнения поддержек
Тема 7.2. Изучение основных поддержек дуэтного танца	**Самостоятельная работа студентов** .Составление комплекса поддержек на верхнем, среднем и низком уровне. **Практические/семинарские занятия** Основные разновидности верхних поддержек. Основные разновидности средних поддержек. Основные разновидности нижних поддержек. Принципы и особенности исполнения. Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов. **Форма контроля**: Выполнение поддержек на каждом уровне Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов.
Раздел 8	**Развитие физических качеств средствами спортивных танцев на примере трюков танцевального спорта**
Тема 8.1. Подготовительные упражнения для трюковых элементов танцевального спорта	**Самостоятельная работа студентов** Составление подготовительных упражнений, для развития качеств, необходимых для выполнения трюков **Практические/семинарские занятия** Понятие трюк. Классификация трюков в дуэтном танце. Подготовительные упражнения для выполнения трюков различного уровня.

	Форма контроля: Подготовительные упражнения для выполнения поддержек
Тема 8.2. Изучение трюковых элементов танцевального спорта	**Самостоятельная работа студентов** Составление комплекса трюков на верхнем, среднем и низком уровне **Практические/семинарские занятия** Основные разновидности верхних трюков. Основные разновидности средних трюков. Основные разновидности нижних трюков. Принципы и особенности исполнения. Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов. **Форма контроля**: Выполнение трюков на каждом уровне Упражнения, направленные на качественное выполнения данных элементов.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Вариант 1

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Основная деятельность федераций в области танцевального спорта	1	на реализацию коммерческих услуг
		2	на реализацию правовых услуг
		3	на реализацию информационных услуг
		4	на реализацию услуг по обеспечению и созданию условия для развития танцевального спорта
2	К танцевальному спорту отнотят	5	Классический танец
		6	Народный танец
		7	Социальный танец
		8	Бальный танец
3	Европейская программа включает в себя:	9	Медленный вальс, Танго, Венский Вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп
		10	Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв
		11	Аргентинское танго, Сальса, Бачата, Меренга, Свинг
		12	Русский лирический, Реле, Полонез, Вару-Вару, Твист
4	Аккредитованной Министерством спорта по танцевальному спорту организацией в России является:	13	Союз танцевального спорта России
		14	Общероссийская танцевальная организация
		15	Всероссийская федерация танцевального спорта и акрабатического рок-н-ролла
		16	Российский танцевальный союз
5	Разница между спортсменами в паре до возрастной категории взрослые может составлять	17	2 года
		18	4 года
		19	1 год
		20	7 лет
6	Присвоение спортивных разрядов происходит:	21	Только на чемпионатах и первенствах МО, Субъекта, Федерального округа, Федерального уровня
		22	На международных фестивалях бального танца
		23	Турнирах категории А, с количеством пар участников от 100 пар
		24	Рейтинговые соревнования категории РС
7	Для получения всероссийской судейской категории необходимо:	25	Вырастить пару М класса
		26	Вырастить пару МС России
		27	Иметь статус Главного судьи
		28	Быть президентом или членом президиума региональной федерации в области танцевального спорта
8	Минимальное время звучание музыки одной танцевальной	29	1 мин 15 сек
		30	1 мин 30 сек

	композиции соревнований уровня РС и категории А составляет	31	1 мин 45 сек
		32	2 мин 15 сек
9	Основной состав категории формейшин включает в себя:	33	1 пару
		34	2 пары
		35	8 пар
		36	10 пар
10	Возрастная категория определяется	37	По старшему в паре
		38	По партнеру
		39	По партнерше
		40	Решением президиума
11	Класс выступления пары определяется	41	По старшему в паре
		42	По партнеру
		43	По партнерше
		44	Решением президиума
12	Порядок исполнения танцев латиноамериканской программе на турнирах ВФТСиАРР	45	По усмотрению организаторов
		46	С,Ч,Р,П,Д
		47	Ч,С,Р,П,Д
		48	Д,П,Р,С,Ч
13	Количество пар одновременно выступающих в категории секвей	49	1 пару
		50	2 пары
		51	8 пар
		52	10 пар
14	Заместитель главного судьи отвечает	53	Соблюдение правил по исполнению танцевальных фигур
		54	Формирование судейской бригады
		55	Формирование программы соревнования
		56	Формирование финансовых документов
15	В финале допускается танцевание количества пар	57	6-7 пар
		58	8-10 пар
		59	3-8 пар
		60	10-13 пар

Вариант 2

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Для присвоения звания КМС по танцевальному спорту необходимо	1	Войти в половину пар на Чемпионате или Кубке России
		2	4-6 места на Чемпионате или Кубке субъекта РФ
		3	Финал чемпионата Европы
		4	Решение президиума
2	Танцевальный класс мастерства определяется	5	По старшему в паре
		6	По партнеру
		7	По партнерше
		8	Решением президиума
3	Порядок исполнения танцев	9	По усмотрению организаторов

	латиноамериканской программе на турнирах ВФТСиАРР	10	С,Ч,Р,П,Д
		11	Ч,С,Р,П,Д
		12	Д,П,Р,С,Ч
4	Количество пар одновременно выступающих в категории секвей	13	1 пару
		14	2 пары
		15	8 пар
		16	10 пар
5	Заместитель главного судьи отвечает	17	Соблюдение правил по исполнению танцевальных фигур
		18	Формирование судейской бригады
		19	Формирование программы соревнования
		20	Формирование финансовых документов
6	В финале допускается танцевание количества пар	21	6-7 пар
		22	8-10 пар
		23	3-8 пар
		24	10-13 пар
7	Назначение главным судьей на соревнования категории В и А осуществляется:	25	Решением президиума региональной организации
		26	По усмотрению организаторов соревнований
		27	Советом судей, участвующих в турнире
		28	Решение Министерства Спорта субъекта
8	К экзаменам на судью может быть допущен:	29	Любое физическое лицо, изъявившее желание
		30	Тренер тск, воспитавший пару В класса
		31	Танцор – спортсмен, имеющий класс мастерства В
		32	Физическое лицо, имеющее высшее спортивное образование
9	Исполнение поддержек допускается	33	В латиноамериканской программе
		34	В секвее
		35	В европейской программе
		36	В двоеборье
10	Главный судья соревнований может дисквалифицировать пару:	37	По своему усмотрению
		38	За несоответствие костюма
		39	По просьбе организаторов турнира
		40	За отсутствие музыкального исполнения композиций в отборочных турах
11	Присвоение спортивных разрядов происходит:	41	Только на чемпионатах и первенствах МО, Субъекта, Федерального округа, Федерального уровня
		42	На международных фестивалях бального танца
		43	Турнирах категории А, с количеством пар участников от 100 пар
		44	Рейтинговые соревнования категории РС
12	Для получения всероссийской судейской категории необходимо:	45	Вырастить пару М класса
		46	Вырастить пару МС России
		47	Иметь статус Главного судьи

		48	Быть президентом или членом президиума региональной федерации в области танцевального спорта
13	Минимальное время звучание музыки одной танцевальной композиции соревнований уровня РС и категории А составляет	49	1 мин 15 сек
		50	1 мин 30 сек
		51	1 мин 45 сек
		52	2 мин 15 сек
14	Основной состав категории формейшин включает в себя:	53	1 пару
		54	2 пары
		55	8 пар
		56	10 пар
15	Возрастная категория определяется	57	По старшему в паре
		58	По партнеру
		59	По партнерше
		60	Решением президиума

Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используется образовательная технология, предусматривающая такие методы и формы изучения материала как лекция, включающие в себя в том числе и интерактивные формы занятий:

- лекция-визуализация (Тема 1.);
- практические занятия (Тема 2-9.)
- занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием интерактивных технологий, составляют 25 % от общего количества аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации, помощь в написании контрольных работ и др.) и индивидуальную работу студента, выполняемую в том числе в компьютерном классе с выходом в Интернет в читальных залах университета. Самостоятельное совершенствование двигательного навыка, возможно, в гимнастическом зале факультета физической культуры, на улице, в домашних условиях.

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- работа над учебным материалом учебника;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- подготовка к сдаче зачёта;
- совершенствование техники приёмов и владения методикой специально-подготовительных упражнений.

«Комплексы упражнений на развитие хореографических данных»

Задание 1 – Комплекс упражнений на развитие Выворотности:
- описать особенности
- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Задание 2 – Комплекс упражнений на развитие Гибкости:
- описать особенности

- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Задание 3 – Комплекс упражнений на развитие Выносливости:
- описать особенности
- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Задание 4 – Комплекс упражнений на развитие Ритмичности:
- описать особенности
- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Задание 5 – Комплекс упражнений на развитие Равновесия:
- описать особенности
- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Задание 6 – Комплекс упражнений на развитие Координации:
- описать особенности
- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Задание 7 – Комплекс упражнений на развитие Вращательности:
- описать особенности
- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Задание 8 – Комплекс упражнений на развитие Прыжковости:
- описать особенности
- иметь 5 упражнений на развитие данного качество
-использование дополнительных предметов в упражнениях на развитие качества
- возрастные особенности развития данного качества
-особенности и приемы использования качества в танцевальной вариации.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Структура и принципы ведения урока по бальному танцу Латиноамериканской программы.
2. Методический анализ основных ошибок и методы их корректировки.
3. Специфика работы педагога бального танца над Латиноамериканской программой (начальный этап обучения).
4. Требования по учёту возрастных и психофизических особенностей при обучении бальному танцу.
5. Основные позиции рук, ног и положение в паре.

6. Методика планирования и проведения фестивалей, конкурсов, праздников, тематических вечеров, шоу программ бального танца.
7. Основные правила по исполнению фигур Латиноамериканской программы.
8. Характеристика соответствия произвольной программы с классификационными требованиями для всех танцевальных классов.
9. Костюм Латиноамериканской программы по возрастным группам (9 лет и моложе, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16 лет и старше).
10. Истоки развития бального танца.
11. Эволюция бального танца в Италии (XV в.).
12. Характеристика бального танца во Франции (XVI-XVII вв.).
13. Характеристика массовой эпохи бального танца Англия, Германия (XVIII в.).
14. Развитие бального танца в России (XVIII в.).
15. Влияние Французской революции на развитие бального танца в Европе.
16. Характеристика многообразия танцевальных форм XX века.
17. Влияние Первой мировой войны на развитие бального танца.
18. Характеристика творчества народных масс после Великой Отечественной войны.
19. Интеграция бальной хореографии и спорта на современном этапе.
20. Взаимосвязь историко-бытового, классического, эстрадного, дуэтного и народно-сценического танца с бальной хореографией.
21. Характерные особенности, стиль и манера исполнения европейских танцев «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп».
22. История возникновения и развития танца «Танго».
23. Методика исполнения танца «Медленный фокстрот».
24. Технические особенности исполнения танца «Венский вальс».
25. Методика исполнения танца «Квикстеп».
26. Основные элементы и движения танца «Медленный вальс» (фигуры, выполняемые начинающими танцорами, «E», «D», «C», «B» и «A» классов).
27. Характеристика основного ритма, счёта, музыкального размера и характеристика работы стопы, подъема и снижения корпуса, степени поворота, положений в паре в танце «Медленный вальс».
28. Основные элементы и движения танца «Квикстеп» (фигуры, выполняемые начинающими танцорами, «E», «D», «C», «B» и «A» классов)
29. Характеристика основного ритма, счёта, музыкального размера и характеристика работы стопы, подъема и снижения корпуса, степени поворота, положений в паре в танце «Квикстеп».
30. Основные элементы и движения танца «Танго» (фигуры, выполняемые танцорами «D»,«C», «B» и «A» классов).
31. Характеристика основного ритма, счёта, музыкального размера и характеристика работы стопы, подъема и снижения корпуса, степени поворота, положений в паре в танце «Танго».
32. Основные элементы и движения танца «Венский вальс» (фигуры, выполняемые танцорами «E», «D», «C», «B» и «A» классов).
33. Характеристика основного ритма, счёта, музыкального размера и характеристика работы стопы, подъема и снижения корпуса, степени поворота, положений в паре в танце «Венский вальс».
34. Основные элементы и движения танца «Медленный фокстрот» (фигуры, выполняемые танцорами «D», «C», «B» и «A» классов).
35. Основной ритм, счёт, музыкальный размер и характеристика работы стопы, подъема и снижения корпуса, степени поворота, положений в паре в танце «Медленный фокстрот».
36. Требования к сочинению учебных вариаций на материале танцев Европейской

программы.
37. Методика сочинения учебной вариации на материале танцев Европейской программы.
38. Специфика работы с учебно-методической литературой в области бальной хореографии.
39. Методика организации педагогического процесса обучения бальной хореографии.
40. Формы и методы обучения бальным танцам.
41. Типы образовательных учреждений искусства бальной хореографии
42. Методика построения тренажа современного бального танца.
43. Правила этикета на уроках современного бального танца: Европейская программа.
44. Принципы отбора музыкального произведения для оформления урока бального танца.
45. Характеристика музыкального размера и основного ритма танцев Европейской программы: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп».
46. Построение и принципы ведения урока по бальному танцу: Европейская программа.
47. Характеристика специфики работы педагога бального танца: Европейская программа (начальный этап обучения).
48. Принципы, методы и формы начального обучения бального танца.
49. Основные позиции рук, ног и положение в паре.
50. Требования к составлению положения о проведении соревнований.
51. Виды и формы соревнований.
52. Характеристика общего положения возрастных групп и классов мастерства исполнителей бального танца.
53. Характеристика соответствия обязательной программы с классификационными требованиями для всех танцевальных классов танцев европейской программы.
54. Характеристика требований к костюмам европейской программы для возрастных групп (9 лет и моложе, 10 – 11 лет, 12 – 13 лет, 14 – 15 лет, 16 лет и старше).
55. Разнообразие форм соревнований по спортивным бальным танцам.
56. Критерии оценки жюри (судей) по спортивным бальным танцам.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении промежуточного контроля

Не предусмотрена

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

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 (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. Пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 224 с.
2. Райзинг А.В. Методические рекомендации по дисциплине « Спортивные танцы» / А.В. Райзинг – Екатеринбург УралГУФК – 32 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Балет Петербурга – 1998. – август.
2. Беликова А. Н. Бальные танцы. – М., «Советская Россия», 1976.
3. Беликова А. Н. Бальные танцы. – М., 1977.
4. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., 1972.
5. Васильева Е. Танец. – М., 1968.
6. Васильева-Рождественская М. В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987. – 382 с.
7. Ивановский Н. Бальный танец XIV-XIX вв. – М., 1948.
8. Информационный бюллетень для учителей танцев. – Лондон – СПб., 1994-1998.
9. Красовская, В.М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: от истоков до середины 18 века. – М.: Искусство, 1979. – 290 с.
10. Красовская, В.М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: Эпоха Новерра. – Л.: Искусство, 1981. – 296 с.
11. Молодежная эстрада. Танцуем, играем и поем. – 2000. – № 1.
12. Па. – М.: Ритм-Аско. – 1990.
13. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс. – Лондон – СПб., 1996. – 81 с.
14. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв. – Лондон – СПб., 1996. – 47 с.
15. Роман с Танцем. / Сост. М.Ю. Ерёмина. – СПб.: ООО ТФ «Созвездие», 1998. – 252 с.

16. Спортивные танцы. – 1997-2002.
17. Спортивные танцы. – 1999. – февраль-март.
18. Степанова, Л. Новые бальные танцы. – М., 1972.
19. Степанова, Л. Новые бальные танцы. – М., 1973.
20. Степанова, Л. Новые бальные танцы. – М., 1974.
21. Стриганова В. М., Уральская В. И. Современный бальный танец. – М: Просвещение, 1978. – 422 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.

Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль № 1			30	50
Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	6	10
Выполнение практических работ	1.Характеристика аэробики. 2.История возникновения аэробики 3.Краткие сведения о возникновении и развитии фаэробики 4.Силовой фитнес. 5.Развитие фитнеса в России	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	10
Тестирование	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Составление конспектов по темам лекций	1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера по фитнесу 2.История возникновения и развития танцевальной аэробики	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Модуль № 2			30	50
Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	6	10

Выполнение практических работ	1.Виды танцевальной аэробики 2.Стретчинг	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	10
Составление конспектов по темам лекций	1.Техника безопасности при занятии в тренажерном зале	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Итого			60	100

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Спортивные танцы»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной форме получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин: ТиМ ФК, Производственная практика, ТиМ ИВС (танцевальный спорт)

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. **Содержание дисциплины**

МОДУЛЬ №1

Раздел 1.

1.1.Ознакомление с основными понятиями

1.2.Понятие Профессиональные данные.

1.3.Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных.

1.4.Соотношение профессиональных данных с физическими качествами.

1.5.Методики развития профессиональных данных на начальном этапе подготовки.

Раздел 2.

2.1. Основные принципы построение тренировки в спортивных танцах

2.2.Понятие Партер. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных в партере.

2.3.Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных в партере.

2.4.Понятие Середина Зала. Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых на середине зала.

2.5.Соотношение профессиональных данных с физическими качествами. Методики развития профессиональных данных, выполняемых на середине зала.

МОДУЛЬ №2

Раздел 1.

2.1.Развитие физических качеств средствами спортивных танцев

2.2.Понятие сложно координационные виды спорта.

2.3.Основные типы упражнений на развитие профессиональных данных, выполняемых в сложно координационных видах спорта.

2.4.Соотношение профессиональных данных с физическими качествами.

2.5.Методики развития профессиональных данных, выполняемых в сложно координационных видах спорта

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

5.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		5
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	50
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	50
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		6
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	50
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	10
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	10
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	36
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	