



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) разработана на кафедре спортивно-педагогических дисциплин УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Целью учебной программы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» является формирование системного представления о роли и участии спортивного режиссера в создании массовых спортивно-художественных представлений; приобретение двигательных умений и навыков, необходимых спортивному режиссеру; образному, творческому мышлению при составлении спортивных композиций и грамотное проведение репетиций.

Большое значение имеет связь СПС – «Спортивная режиссура» с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика», «Психология».

Задачи учебной дисциплины:

- формирование умений и навыков в подборе выразительных средств, необходимых для создания спортивных номеров;

- овладеть специфическими и неспецифическими выразительными средствами;

- овладеть физическими упражнениями на развитие ловкости, координации, гибкости, силы, выносливости;

- овладеть хореографической подготовкой.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**знать:**

- терминологию гимнастических упражнений;

- выразительные средства, необходимые для создания спортивных номеров;

- методику создания двигательных композиций;

- ведение постановочной и репетиционной работы.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**уметь:**

- компоновать упражнения, используемые в спортивно-массовых выступлениях;

- выполнять постановочные работы, используя выразительные средства, техническое оснащение соответственно замыслу спортивно-художественных представлений.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**владеть:**

- навыками составления спортивных номеров;

- навыками импровизации при составлении композиции в зависимости от тематики, музыкального оформления спортивного номера;

- методикой исполнения и составления упражнений;

- методикой проведения репетиционного процесса.

В соответствии с учебным планом специальности на изучение данной учебной дисциплины отводится всего 654 часа, из них 654 часа аудиторных. Распределение аудиторного времени, по видам занятий: практические занятия 654 часа. Учебным планом специальности предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 216 часов, 3-й курс – 156 часов, 4-й курс – 72 часа.

Форма текущей аттестации: дифференцированный зачет проводится во втором, шестом и седьмом семестрах, зачет в четвертом семестре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел 1. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.1. УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА**

Разучивание позиций ног лицом к станку, с опорой двумя руками: I., II., III., IV, V и VI. Поднимание на полупальцы и возвращение в исходную позицию ног. Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию ног. Позиции рук: подготовительная, I, II и III.

Упражнения у станка с опорой правой и левой рукой в I., II., IV., V., VI позициях ног с соответствующим положением свободной руки. Движение ног: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги вперед, назад, то же по воздуху на уровне 45о, 90о. Работа над голеностопным, коленным, тазобедренным суставами. Махи на 45о, 90о и выше вперед, в сторону, назад.

Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой. Наклоны туловища разной амплитуды: вперед, назад, вправо, влево. Равновесие переднее, заднее, боковое.

Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно на двух ногах; в равновесии переднем и заднем и т.д.

Составление движений комплекса хореографии, включение танцевальных движений.

**Тема 1.2. УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

В I, II, III, IV, V и VI позициях поднимание на полупальцы, возвращение в исходную позицию. Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию. Позиции рук: подготовительная, I, II и III. Движение ног из I, III, V позиций: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги назад, вперед, то же по воздуху на уровне 45о,90о. Работа над голеностопным, коленным тазобедренным суставами. Махи на 45о,90о и выше вперед, в сторону, назад поочередно правой, левой ногой. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево разной амплитуды. Равновесие переднее, заднее, боковое.

Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно, в равновесии.

Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой. Прыжки: шагом, касаясь, касаясь в шпагат, перекидной, «кольцом».

Составление движений из элементов хореографии.

**Тема 1.3. ТАНЕЦ**

Разучивание движений вальса, польки, полонеза, мазурки.

Разучивание народных танцев: крыжачок, русский, лявониха, гопак, сиртаки.

Разработать схемы перемещений, рисунки танцевальных пар.

**Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 2.1.** **УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ**

Наклоны туловища разной амплитуды во всех направлениях индивидуально и в парах. Исполнение моста, шпагатов на правую, левую, прямой. Ходьба: на полупальцах, пятках, боковой и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, приседе и т.д.

Бег: обычный, с высоким подниманием бедра вперед, с отведением бедра назад, с вращением вправо, влево и т.д.

Прыжки: на двух, одной, в приседе. Галоп вправо и влево.

Составление и подбор упражнений на развитие гибкости.

Составление и подбор упражнений на развитие ловкости.

**Тема 2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ**

Разучить на 12 счетов (12 шагов вперед, на каждый шаг произнести последовательно название 12 месяцев):1- правая рука вперед, 2- правая рука вверх, 3- правая рука в сторону,4- правая рука вниз, (повторить на 12 счетов 3 раза); 1- левая рука перед грудью, 2- левая рука в сторону, 3- левая рука вниз, (повторить на 12 счетов 4 раза).

Прыжки через скакалку с проговариванием текста стихотворения. Жонглирование предметами.

Составление упражнений на координацию.

Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия».

**Тема 2.3. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ**

Упражнения на развитие силы рук, ног, туловища: сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лежа на полу, скамейке, брусьях; поднимание ног вперед и назад из положения виса на гимнастической стенке.

Поднимание туловища из положения лежа на спинке или животе с фиксацией ног; одновременным подниманием ног и туловища. Приседания с грузом и бег на двух или одной ноге самостоятельно и в парах.

Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия».

**Тема 2.4. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Подтягивание в висе, отжим в упоре лежа. Поднимание ног в висе на 900 и выше. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины); в упоре лежа руки на скамейке (женщины). Приседания на одной ноге, другая вперед. Наклон вперед (исходное положение сидя, замер по линейке). Прыжки вперед с места.

**Раздел 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 3.1. МЕТОДИКА РАЗУЧИВАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Разучивание вольных упражнений под счет. Прослушивание музыкального сопровождения. Проговаривание вслух счета одновременно с музыкальным сопровождением участниками номера. Исполнение упражнения под собственный счет с музыкальным сопровождением. Разучивание упражнения методом показа, распоряжения, смешанным.

**Тема 3.2. МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

Подбор музыкальных произведений для комплексов вольных упражнений. Определение вступления, темы, финала. Монтаж фонограммы на 1 минуту 30 секунд. Подбор музыкальных произведений для композиций на заданную тематику. Сокращение, компоновка, монтаж фонограмм согласно структуре номеров. Монтаж фонограмм нескольких номеров. Подготовка и монтаж фонограмм партитуры эпизода.

**Тема 3.3. МУЗЫКАЛЬНАЯ И ПЛАСТИЧЕСКАЯ ИНТОНАЦИИ**

Значение музыкальной интонации при создании образа в двигательной композиции. Понятие лирической, драматической, героической, юмористической музыкальных интонаций. Подбор движений созвучно выбранному музыкальному произведению с соответствием пластической и музыкальной интонаций.

**Тема 3.4. СОСТАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ**

Составление вольных упражнений типа «зарядки» с предметом и без предмета для: детей 7-12 лет, подростков 13-16 лет, девушек, юношей, смешанного состава. Составление спортивных номеров: вольных, поточных, акробатических упражнений. Составление схем построений и перемещений (геометрических, тематических).

Тема 3.5. СОСТАВЛЕНИЕ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Составление вольных упражнений для девушек, юношей, смешанного состава.

Тема 3.6. СОСТАВЛЕНИЕ ПОТОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Способы «сцепления» рук и движения ими при выполнении поточных упражнений в сомкнутом строю без предмета, с предметами. Применение поточных упражнений в вольных упражнениях при кульминации композиции. Выполнение поточных упражнений: волна, винт, рельеф, домино. Составление поточных упражнений на конструкциях.

Тема 3.7. СОСТАВЛЕНИЕ ФОНИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Составление схем построений для фонирующих упражнений: открытый и закрытый фон; общий и частный, односторонний, двухсторонний, трехсторонний фон; геометрические фигуры. Аккомпанирующий характер фонирующих упражнений, их темпоритм. Составление фонирующих упражнений согласно схеме передвижений и построений.

Тема 3.8. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выходы участников спортивного номера: фронтальный с заданными интервалами времени; сомкнутыми колоннами с последующим размыканием на заданный интервал приставными шагами; дугами вперед и назад.

Выходы участников спортивного номера: клином, фланговые, прочесом, с поочередным вступлением колонн, с обратным развертыванием колонн (линейный).

Тематический выход или уход участников представления разомкнутым и сомкнутым строем. Одновременный и поочередный уход. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Сочетание двух-трех разновидностей передвижений и проведение их с музыкальным сопровождением.

**Тема 3.9. ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ КОМПОЗИЦИЯМ, ПОСТРОЕНИЮ ПИРАМИД**

Составить акробатическое упражнение, используя выразительные средства хореографии и акробатических элементов (кувырки, стойки, перевороты, прыжки). Составить простейшие пирамиды из двух, трех, четырех, пяти человек.

Тема 3.10. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБИКИ

Разучивание шагов и элементов спортивной аэробики. Составление комплексов без предмета, с мажаретками на 1 минуту.

Тема 3.11. СОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНСТРУКЦИЯХ И СНАРЯДАХ

Составление упражнений с разнообразным сцеплением рук в сомкнутом строю в положениях: сидя на пятках, на коленях, сидя, стоя. Составление упражнений на брусьях, перекладине, бревне.

Тема 3.12. СОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ТРАДИЦИОННЫМИ И НЕТРАДИЦИОННЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Составление упражнений с обручем, мячом, скакалкой, вымпелами, лентой, гирляндами, флагами.

Тема 3.13. СОСТАВЛЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ

Составить композицию полонеза, вальса или мазурки на 6 пар по разработанной схеме перемещений из рисунка в рисунок (2 минуты).

Раздел 4. ПЕДАГОГИЧНСКОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 4.1. ПРОВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ РАЗМИНКИ, ВОЛЬНЫХ, ПОТОЧНЫХ, АКРОБАТИЧЕСКИХ, ФОНИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Проведение комплексов упражнений: хореографии (у станка, на середине зала), физической подготовки, вольных упражнений типа «зарядки», вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационных, строевых упражнений, аэробики, акробатических, поточных, фонирующих (с предметом и без предмета).

Тема 4.2. ПРОВЕДЕНИЕ ПОСТАНОВОЧНОЙ РАБОТЫ С УЧАСТНИКАМИ МАССОВОГО НОМЕРА

Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения): аэробики, вольных, акробатических, поточных, фонирующих упражнений, танцев.

**Тема 4.3. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕПЕТИЦИЙ.**

Проведение инструктажа:

с лицами ответственными за доставку участников к месту репетиций;

с тренерами и с репетиторами спортивно-художественного представления;

с участниками номеров.

Тема 4.4. ПРОВЕДЕНИЕ РЕПЕТИОННОЙ РАБОТЫ (ПОЭТАПНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ)

Подготовка к репетиционной работе: наличие места, времени проведения, фонограмм, участников, разметка. Подготовка, проверка и наладка звукоаппаратуры. Расстановка участников номера, тренировка выхода, отработка композиции по частям и в целом, ухода. По заданию проведение репетиций номеров, состоящих из вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений, аэробики, танцевальных движений, на конструкции «Белорусская ваза» поточных упражнений.

**Тема 4.5. УЧАСТИЕ В ПОДГОТОВКЕ МАССОВЫХ НОМЕРОВ, ШЕСТВИЙ, ПРЕДСТАВЛЕНИЙ.**

В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера. В качестве режиссера - постановщика номера осуществить подготовку массового номера.

Раздел 5. ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 5.1. ИСПОЛНЕНИЕ ПЛАСТИЧЕСКИХ ЭТЮДОВ

Выполнение задания на определенную музыкальную тематику. Выполнение имитационных движений. Создание образа в соответствии с музыкой и движением. Работа над пластикой рук, ног, туловища. Работа над мимикой, жестами.

Тема 5.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

Постановка рук, ног, корпуса, головы. Исполнение элементов композиции. Развитие устойчивости, точности исполнения, выразительности движений. Неоднократное повторение элементов, связок и композиции в целом. Развитие памяти, внимания, координации движений. Разбор исполнения элементов составленных композиций. Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики). Выразительное исполнение движений композиции. Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением.

Тема 5.3. УЧАСТИЕ В ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ НОМЕРАХ

Выявление лучших постановок. Выступление в концертных программах.

Тема 5.4. СУДЕЙСТВО И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Провести судейство соревнований (аэробика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивные танцы или других видов спорта по выбору). Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта. Подготовить и провести открытие и закрытие соревнований в качестве спортивного режиссера.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Управляемая самостоятельная работа | Иное | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практическиезанятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Хореографическая подготовка. |  | **26** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Тема.** **Упражнения у станка.** |  | **10** |  |  |  | 1,2,14 | показ |
| 1.1.1. | Разучивание позиций ног лицом к станку, с опорой двумя руками: I., II., III., IV, V и VI. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.2. | -поднимание на полупальцы и возвращение в исходную позицию ног. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.3.-1.1.4. | -полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию ног.-позиции рук: подготовительная, I, II и III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.5. | Упражнения у станка с опорой правой и левой рукой в I., II., IV., V., VI позициях ног с соответствующим положением свободной руки. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.6. | Движение ног: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги вперед, назад, то же по воздуху на уровне 45о, 90о. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2. | **Тема.** **Упражнения на середине зала.** |  | **10** |  |  |  | 17 | показ |
| 1.2.1. | В I, II, III, IV, V и VI позициях поднимание на полупальцы, возвращение в исходную позицию. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.2. | Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.3. | Позиции рук: подготовительная, I, II и III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.4. | Движение ног из I, III, V позиций: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги назад, вперед, то же по воздуху на уровне 45о,90о. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.5. | Махи на 45о,90о и выше вперед, в сторону, назад поочередно правой, левой ногой. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3. | **Тема.** **Танец.** |  | **6** |  |  |  | 1,2,25 | показрисунки перемещений |
| 1.3.1 | Разучивание движений вальса. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3.2. | Разучивание движений польки. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3.3.. | Разучивание движений полонеза. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2. | **Физическая подготовка.** |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Тема**. **Упражнения на развитие гибкости и ловкости.** |  | **15** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.1.1 | Наклоны туловища разной амплитуды во всех направлениях самостоятельно.  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.2. | Наклоны туловища разной амплитуды во всех направлениях в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.3. | Исполнение моста, шпагатов на левую ногу, прямой. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.4-2.1.5. | Ходьба: на полупальцах, пятках, боковой и внутренней сторонах стопы.Ходьба: в полуприседе, приседе и т.д.Бег: обычный, с высоким подниманием бедра вперед, с отведением бедра назад. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 2.1.6.2.1.7. | Бег: с вращением вправо, влево и т.д.Прыжки: галоп вправо и влево. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.8.-2.1.9. | Составление и подбор упражнений на развитие гибкости Составление и подбор упражнений на развитие ловкости  |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 2.2 | **Тема.** **Упражнения на развитие координации.** |  | **9** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.2.1.-2.2.2. | Разучить на 12 счетов (12 шагов вперед, на каждый шаг произнести последовательно название 12 месяцев):1- правая рука вперед, 2- правая рука вверх, 3- правая рука в сторону,4- правая рука вниз,(повторить на 12 счетов 3 раза);1- левая рука перед грудью, 2- левая рука в сторону,3- левая рука вниз,(повторить на 12 счетов 4 раза). |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 2.2.2.-2.2.3. | Прыжки через скакалку с проговариванием текста стихотворения. |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 2.2.3.-2.2.4. | Жонглирование предметами. |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Тема. Упражнения на развитие силы и Выносливости. |  | **15** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.3.1.-2.3.2. | Упражнения на развитие силы рук, ног, туловища: сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лежа на полу, скамейке, брусьях;поднимание ног вперед и назад из положения виса на гимнастической стенке. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 2.3.3.-2.3.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спинке или животе с фиксацией ног; одновременным подниманием ног и туловища; |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 2.3.6-2.3.7. | Приседания с грузом и бег на двух или одной ноге самостоятельно и в парах; |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 2.3.8. | Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия». |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.4. | Тема. Тестирование физической подготовки. |  | **1** |  |  |  |  | сдача нормативов |
| 2.4.1. | Подтягивание в висе, отжим в упоре лежа.Поднимание ног в висе на 900 и выше.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины); в упоре лежа руки на скамейке (женщины).Приседания на одной ноге, другая вперед. Наклон вперед из исходного положения сидя (по линейке).Прыжки вперед с места. |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3. | Профессиональная подготовка. |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Тема.** **Методика разучивания и проведения комплексов вольных упражнений.** |  | 10 |  |  |  | 12 | показ(реферат) |
| 3.1.1.-3.1.5. | Разучивание вольных упражнений под счет. Прослушивание музыкального сопровождения. Проговаривание вслух счета одновременно с музыкальным сопровождением участниками номера.Исполнение упражнения под собственный счет с музыкальным сопровождением.Разучивание упражнения методом показа, распоряжением, смешанным. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3.4. | **Тема.** **Составление двигательных композиций.** |  | **10** |  |  |  | 6 | показописание |
| 3.4.1.-3.4.4 | Составление вольных упражнений типа «зарядки» с предметом и без предметов для:- детей 7-12 лет, подростков 13-16 лет.- девушек.- юношей.- смешанного состава.Составление спортивных номеров:-вольных упражнений,-поточных упражнений,-акробатических упражнений. |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 3.4.5. | Составление схем построений и перемещений (геометрических, тематических). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Тема. Составление вольных упражнений с гимнастическими предметами и без предмета. |  | **10** |  |  |  | 14,17,6 | описаниепоказсхема перемещений |
| 3.5.1. | Составление вольных упражнений для девушек. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 3.5.2. | Составление вольных упражнений для юношей, |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 3.5.3. | Составление вольных упражнений для смешанного состава. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.8. | **Тема.** **Строевые упражнения.** |  | **10** |  |  |  | 11,12 | показсхема перемещений |
| 3.8.1. | Выходы участников спортивного номера: фронтальный с заданными интервалами времени; сомкнутыми колоннами с последующим размыканием на заданный интервал приставными шагами; дугами вперед и назад. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.8.2. | Выходы участников спортивного номера: клином, фланговые, прочесом, с поочередным вступлением колонн, с обратным развертыванием колонн (линейный). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.8.3. | Тематический выход или уход участников представления разомкнутым и сомкнутым строем. Одновременный и поочередный уход. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.8.4. | Передвижения шагом, бегом, прыжками. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.8.5. | Сочетание двух-трех разновидностей передвижений и проведение их с музыкальным сопровождением |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4. | Педагогическое мастерство. |  | **50** |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тема. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  | **20** |  |  |  | 11,12,15 | описаниепоказопрос |
| 4.1.1. | Проведение комплексов упражнений:- хореографии (у станка, на середине зала) |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.2. | - физической подготовки |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.3-4.1.4. | - вольных упражнений типа «зарядки» |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 4.1.5-4.1.6. | - вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационные, с предметом и без предмета |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 4.1.7 | - строевых упражнений (дефиле) |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.8 | - аэробики |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.9 | - акробатических |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.10 | - поточных, фонирующих. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2. | Тема. Проведение постановочной работы с участниками массового номера. |  | **10** |  |  |  | 6,12 | постановка номеров по схемам и описанию номеров |
| 4.2.1. | Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения): |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.1-4.2.3. | - вольных упражнений- акробатических упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.4-4.2.6. | - аэробики |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.7-4.2.9 | - поточных упражнений- фонирующих упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.10 | - танцевальных. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.3. | **Тема. Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций.** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 4.4. | Тема. Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений). |  | **10** |  |  |  | 15,11,12 | показать уровень подготовки |
| 4.4.1 | Подготовка к репетиционной работе: наличие места, времени проведения, фонограмм, участников, разметка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.4.2 | Подготовка, проверка и наладка звукоаппаратуры. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.4.3 | Расстановка участников номера, тренировка выхода, отработка композиции по частям и в целом, ухода  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.4.4.-4.4.5. | По заданию проведение репетиций номеров, состоящих из вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений, аэробики, танцевальных движений, на конструкции «Белорусская ваза» поточных упражнений. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 4.5 | **Тема. Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений.** |  | **8** |  |  |  |  |  |
| 4.5.1.-4.5.4. | В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера. |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 5. | Исполнительское мастерство. |  | **54** |  |  |  |  |  |
| 5.1. | Тема. Исполнение пластических этюдов. |  | **24** |  |  |  | 30,33 | показ |
| 5.1.1.-5.1.5. | Выполнение задания на заданную музыкальную тематику. Выполнение имитационных движений. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 5.1.6.-5.1.8. | Создание образа в соответствии музыки и движения. |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 5.1.8.-5.1.9. | Работа над пластикой рук, ног, туловища. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.1.10.-5.1.11. | Работа над мимикой, жестами. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2. | Тема. Совершенствование техники и выразительности движений. |  | **30** |  |  |  | 17,25 | показ |
| 5.2.1.-5.2.2. | Постановка рук, ног, корпуса, головы. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2.3-5.2.4 | Исполнение элементов композиции. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2.5.-5.2.6. | Развитие устойчивости, точности исполнения, выразительности движений. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2.7.-5.2.8. | Неоднократное повторение элементов, связок и композиции в целом. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2.9. | Развитие памяти, внимания, координации движений. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.10 | Разбор исполнения элементов составленных композиций. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.11-5.2.13. | Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики). |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 5.2.14 | Выразительное исполнение движений композиции. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.15 | Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением. |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **210** |  |  |  |  |  |

2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Управляемая самостоятельная работа | Иное | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практическиезанятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Хореографическая подготовка. |  | **24** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Тема.** **Упражнения у станка.** |  | **10** |  |  |  | 1,2,14 | показ |
| 1.1.1 | Работа над голеностопным, коленным, тазобедренным суставами.Махи на 45о, 90о и выше вперед, в сторону, назад. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.2 | Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.3 | Наклоны туловища разной амплитуды: вперед, назад, вправо, влево. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.4 | Равновесие переднее, заднее, боковое. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.5. | Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно на двух ногах; в равновесии переднем и заднем и т.д. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2. | **Тема.** **Упражнения на середине зала.** |  | **10** |  |  |  | 17 | показ |
| 1.2.1 | Работа над голеностопным, коленным тазобедренным суставами. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.2 | Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево разной амплитуды. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.3 | Равновесие переднее, заднее, боковое. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.4 | Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно, в равновесии. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.5 | Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой.Прыжки: шагом, касаясь, касаясь в шпагат, перекидной, «кольцом». |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3 | **Тема.** **Танец.** |  | **4** |  |  |  | 1,2,25 | показрисунки перемещений |
| 1.3.1 | Разучивание движений полонеза. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3.2 | Лявониха |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2. | **Физическая подготовка.** |  | **30** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Тема**. **Упражнения на развитие гибкости и ловкости.** |  | **12** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.1.1 | Наклоны туловища разной амплитуды во всех направлениях самостоятельно. Наклоны туловища разной амплитуды во всех направлениях в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.2 | Исполнение моста, шпагатов на правую и левую ноги, прямой. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.3 | Ходьба: на полупальцах, пятках, боковой и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, приседе и т.д.. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.4 | Бег: обычный, с высоким подниманием бедра вперед, с отведением бедра назад, с вращением вправо, влево и т.д.. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.5 | - Прыжки: на двух, одной, в приседе.- Составление и подбор упражнений на развитие гибкости |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.6 | Составление и подбор упражнений на развитие ловкости  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2 | **Тема.** **Упражнения на развитие координации.** |  | **6** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.2.1 | Прыжки через скакалку с проговариванием текста стихотворения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2.2 | Жонглирование предметами. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2.3 | Составление упражнений на координацию.Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия». |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.3. | Тема. Упражнения на развитие силы и Выносливости. |  | **12** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.3.1.-2.3.2 | Упражнения на развитие силы рук, ног, туловища: сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лежа на полу, скамейке, брусьях;поднимание ног вперед и назад из положения виса на гимнастической стенке. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 2.3.3 -2.3.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спинке или животе с фиксацией ног; одновременным подниманием ног и туловища; |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 2.3.5 | Приседания с грузом и бег на двух или одной ноге самостоятельно и в парах; |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.3.6 | Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия». |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3. | Профессиональная подготовка. |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 3.2. | **Тема.** **Музыкальное оформление упражнений.** |  | **10** |  |  |  | 5,6 | составление фонограмм |
| 3.2.1. | Подбор музыкальных произведений для комплексов вольных упражнений.  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.2.2. | Определение вступления, темы, финала.  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.2.3. | Монтаж фонограммы на 1 минуту 30 секунд. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.2.4. | Подбор музыкальных произведений для композиций на заданную тематику. Сокращение, компоновка, монтаж фонограмм согласно структуре номеров. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.2.5. | - Монтаж фонограмм нескольких номеров.- Подготовка и монтаж фонограмм партитуры эпизода. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.6. | Тема. Составление поточных упражнений. |  | **10** |  |  |  | 11,12 | описаниепоказ |
| 3.6.1. | Способы «сцепления» рук и движения ими при выполнении поточных упражнений в сомкнутом строю без предмета, с предметами. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.6.2. | Применение поточных упражнений в вольных упражнениях при кульминации композиции. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.6.3. | Выполнение поточных упражнений волна, винт, рельеф, домино. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.6.4. | Составление поточных упражнений на конструкциях. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.6.5 | Составление поточных упражнений на конструкциях. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.9. | Тема. Обучение акробатическим композициям, построению пирамид. |  | **10** |  |  |  | 12 | показ |
| 3.9.1.-3.9.3. | Составить акробатическое упражнение, используя выразительные средства хореографии и акробатических элементов (кувырки, стойки, перевороты, прыжки). |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 3.9.4.-3.9.5. | Составить простейшие пирамиды из двух, трех, четырех, пяти человек. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 3.10. | Тема. Базовые упражнения аэробики. |  | **10** |  |  |  | 11 | показ |
| 3.10.1.-3.10.2 | Разучивание шагов и элементов спортивной аэробики. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 3.10.3.-3.10.5. | Составление комплексов без предмета, с мажаретками на 1 минуту. |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 4. | Педагогическое мастерство. |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тема. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  | **10** |  |  |  | 11,12,15 | описаниепоказопрос |
| 4.1.1. | Проведение комплексов упражнений:- хореографии (у станка, на середине зала) |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.2 | - вольных упражнений типа «зарядки» |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.3 | - вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационные, с предметом и без предмета |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.4 | - строевых упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.5 | - аэробики |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2. | Тема. Проведение постановочной работы с участниками массового номера. |  | **10** |  |  |  | 6,12 | постановка номеров по схемам и описанию номеров |
| 4.2.1.4.2.2 | Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения):- аэробики |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 4.2.3 | - поточных упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.4 | - фонирующих, упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.5 | - танцевальных. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.3. | **Тема. Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций.** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 4.4. | Тема. Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений). |  | **10** |  |  |  | 15,11,12 | показать уровень подготовки |
| 4.4.1 | Подготовка к репетиционной работе: наличие места, времени проведения, фонограмм, участников, разметка.Подготовка, проверка и наладка звукоаппаратуры. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.4.2.-4.4.3. | Расстановка участников номера, тренировка выхода, отработка композиции по частям и в целом, ухода  |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 4.4.4.-4.4.5. | По заданию проведение репетиций номеров, состоящих из вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений, аэробики, танцевальных движений, на конструкции «Белорусская ваза» поточных упражнений. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 4.5. | **Тема. Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений.** |  | **8** |  |  |  |  |  |
| 4.5.1.-4.5.2. | В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 4.5.3-4.5.4. | В качестве режиссера - постановщика номера осуществить подготовку массового номера. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5. | Исполнительское мастерство. |  | **82** |  |  |  |  |  |
| 5.2. | Тема. Совершенствование техники и выразительности движений. |  | **64** |  |  |  | 17,25 | показ |
| 5.2.1.-5.2.2. | Постановка рук, ног, корпуса, головы. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2.3-5.2.4 | Исполнение элементов композиции. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2.5.-5.2.8. | Развитие устойчивости, точности исполнения, выразительности движений. |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 5.2.9.-5.2.14. | Неоднократное повторение элементов, связок и композиции в целом. |  | 12 |  |  |  |  |  |
| 5.2.15 | Развитие памяти, внимания, координации движений.Разбор исполнения элементов составленных композиций. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.16-5.2.30 | Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики). |  | 30 |  |  |  |  |  |
| 5.2.31 | Выразительное исполнение движений композиции. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.32 | Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.3. | Тема. Участие в показательных номерах. |  | **2** |  |  |  |  | показ |
| 5.3.1 | Выявление лучших постановок.Выступление в концертных программах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.4. | Тема. Судейство и участие в соревнованиях. |  | **16** |  |  |  |  | предъявление судейских карточек |
| 5.4.1.-5.4.4. | Провести судейство соревнований (аэробика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивные танцы или других видов спорта по выбору). |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 5.4.5.-5.4.8. | Подготовить и провести открытие и закрытие соревнований в качестве спортивного режиссера. |  | 8 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **216** |  |  |  |  |  |

3 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Управляемая самостоятельная работа | Иное | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практическиезанятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Хореографическая подготовка. |  | **14** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Тема.** **Упражнения у станка.** |  | **6** |  |  |  | 1,2,14 | показ |
| 1.1.1 | Равновесие переднее, заднее, боковое. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.2 | Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно на двух ногах; в равновесии переднем и заднем и т.д. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.3 | Составление движений комплекса хореографии, включение танцевальных движений. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2. | **Тема.** **Упражнения на середине зала.** |  | **6** |  |  |  | 17 | показ |
| 1.2.1 | В I, II, III, IV, V и VI позициях поднимание на полупальцы, возвращение в исходную позицию.Полуприсед, присед, возвращение в исходную позицию. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.2 | Движение ног из I, III, V позиций: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги назад, вперед, то же по воздуху на уровне 45о,90о.Работа над голеностопным, коленным тазобедренным суставами. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.3 | Махи на 45о,90о и выше вперед, в сторону, назад поочередно правой, левой ногой.Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево разной амплитуды. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3. | **Тема.** **Танец.** |  | **2** |  |  |  | 1,2,25 | показрисунки перемещений |
| 1.3.1 | Разработать схемы перемещений, рисунки танцевальных пар. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2. | **Физическая подготовка.** |  | **22** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Тема**. **Упражнения на развитие гибкости и ловкости.** |  | **8** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.1.1 | Наклоны туловища разной амплитуды во всех направлениях самостоятельно и в парах.  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.2 | Исполнение моста, шпагатов на правую и левую ноги, прямой. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.3 | Бег: обычный, с высоким подниманием бедра вперед, с отведением бедра назад.Прыжки: на двух, одной, в приседе. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.4 | Составление и подбор упражнений на развитие гибкости Составление и подбор упражнений на развитие ловкости  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2. | **Тема.** **Упражнения на развитие координации.** |  | **8** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.2.1 | Жонглирование предметами. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2.2 | Составление упражнений на координацию. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2.3- 2.2.4 | Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия». |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 2.3. | Тема. Упражнения на развитие силы и Выносливости. |  | **6** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.3.1 | Поднимание туловища из положения лежа на спинке или животе с фиксацией ног; одновременным подниманием ног и туловища; |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.3.2 | Приседания с грузом и бег на двух или одной ноге самостоятельно и в парах; |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.3.3 | Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия». |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3. | Профессиональная подготовка. |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 3.3. | Тема. **Музыкальная и пластическая интонация (6ч.).** |  | **10** |  |  |  | 5,6 | показ |
| 3.3.1.-3.3.5. | Значение музыкальной интонации при создании образа в двигательной композиции.Понятие лирической, драматической, героической, юмористической музыкальных интонаций.Подбор движений созвучно выбранному музыкальному произведению с соответствием пластической и музыкальной интонации. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3.7. | Тема. Составление фонирующих упражнений. |  | **10** |  |  |  | 11,12 | схема построений описаниепоказ |
| 3.7.1.-3.7.3. | Составление схем построений для фонирующих упражнений: открытый и закрытый фон; общий и частный, односторонний, двухсторонний, трехсторонний фон; геометрические фигуры. Аккомпанирующий характер фонирующих упражнений, их темпоритм. |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 3.7.4.-3.7.5 | Составление фонирующих упражнений согласно схеме передвижений и построений. |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 3.12. | Тема. Составление упражнений с традиционными и нетрадиционными предметами. |  | **10** |  |  |  | 12 | конструированиепредметовописаниепоказ |
| 3.12.1.-3.12.5. | Составление упражнений с обручем, мячом, скакалкой, вымпелами, лентой, гирляндами, флагами. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3.13. | Тема. Составление танцевальных композиций. |  | **10** |  |  |  | 1,2 | описаниепоказ |
| 3.13.1.-3.13.5. | Составить композицию вальса или мазурки на 6 пар по разработанной схеме перемещений из рисунка в рисунок (2 минуты). |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 4. | Педагогическое мастерство. |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тема. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  | **10** |  |  |  | 11,12,15 | описаниепоказопрос |
| 4.1.1. | Проведение комплексов упражнений:- хореографии (у станка, на середине зала)- физической подготовки |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.2 | - вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационные, с предметом и без предмета |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.3 | - аэробики |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.4. | - акробатических- вольных упражнений типа «зарядки» |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.5 | - поточных, фонирующих. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.3. | **Тема. Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций.** |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.4. | Тема. Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений). |  | **10** |  |  |  | 15,11,12 | показать уровень подготовки |
| 4.4.1.-4.4.5 | По заданию проведение репетиций номеров, состоящих из вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений, аэробики, танцевальных движений, на конструкции «Белорусская ваза» поточных упражнений. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 4.5. | **Тема. Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений.** |  | **20** |  |  |  |  |  |
| 4.5.1.-4.5.5. | В качестве ассистентов и помощников режиссера участвовать в репетициях по подготовке массового номера. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 4.5.6-4.5.10. | В качестве режиссера - постановщика номера осуществить подготовку массового номера. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 5. | Исполнительское мастерство. |  | **40** |  |  |  |  |  |
| 5.2. | Тема. Совершенствование техники и выразительности движений. |  | **22** |  |  |  | 17,25 | показ |
| 5.2.1-5.2.5 | Неоднократное повторение элементов, связок и композиции в целом. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 5.2.6 | Развитие памяти, внимания, координации движений. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.7 | Разбор исполнения элементов составленных композиций. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.8-5.2.9 | Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики). |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.2.10 | Выразительное исполнение движений композиции. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.11 | Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.3. | Тема. Участие в показательных номерах. |  | **2** |  |  |  |  | показ |
| 5.3.1. | Выявление лучших постановок.Выступление в концертных программах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.4. | Тема. Судейство и участие в соревнованиях. |  | **16** |  |  |  |  | предъявление судейских карточек |
| 5.4.1.-5.4.2 | Провести судейство соревнований (аэробика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивные танцы или других видов спорта по выбору). |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 5.4.3-5.4.6 | Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта. |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 5.4.7-5.4.8 | Подготовить и провести открытие и закрытие соревнований в качестве спортивного режиссера. |  | 4 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **156** |  |  |  |  |  |

4 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Управляемая самостоятельная работа | Иное | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практическиезанятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Хореографическая подготовка. |  | **10** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Тема.** **Упражнения у станка.** |  | **4** |  |  |  | 1,2,14 | показ |
| 1.1.1 | Упражнения у станка с опорой правой и левой рукой в I., II., IV., V., VI позициях ног с соответствующим положением свободной руки.Движение ног: вперед, в сторону, назад с выведением на носок, полукруги вперед, назад, то же по воздуху на уровне 45о, 90о. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.1.2 | Работа над голеностопным, коленным, тазобедренным суставами.Махи на 45о, 90о и выше вперед, в сторону, назад.Составление движений комплекса хореографии, включение танцевальных движений. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2. | **Тема.** **Упражнения на середине зала.** |  | **6** |  |  |  | 17 | показ |
| 1.2.1 | Махи на 45о,90о и выше вперед, в сторону, назад поочередно правой, левой ногой.Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево разной амплитуды. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.2 | Равновесие переднее, заднее, боковое.Повороты одноименный и разноименный вправо и влево: скрестно, в равновесии. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.3 | Растягивание в шпагат на правую, левую ногу, прямой.Прыжки: шагом, касаясь, касаясь в шпагат, перекидной, «кольцом».Составление движений из элементов хореографии. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2. | **Физическая подготовка.** |  | **10** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Тема**. **Упражнения на развитие гибкости и ловкости.** |  | **4** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.1.1 | Составление и подбор упражнений на развитие гибкости  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.2 | Составление и подбор упражнений на развитие ловкости  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2. | **Тема.** **Упражнения на развитие координации.** |  | **2** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.2.1 | Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия». |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.3. | Тема. Упражнения на развитие силы и Выносливости. |  | **3** |  |  |  | 23,5 | описаниепоказ |
| 2.3.1-2.3.2 | Составление и подбор упражнений для сценарного плана «Спортландия». |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 2.4. | Тема. Тестирование физической подготовки. |  | **1** |  |  |  |  | сдача нормативов |
| 2.4.1. | Подтягивание в висе, отжим в упоре лежа.Поднимание ног в висе на 900 и выше.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины); в упоре лежа руки на скамейке (женщины).Приседания на одной ноге, другая вперед. Наклон вперед из исходного положения сидя (по линейке).Прыжки вперед с места. |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3. | Профессиональная подготовка. |  | **20** |  |  |  |  |  |
| 3.11. | Тема. Составление упражнений на конструкциях и снарядах. |  | **20** |  |  |  | 15,12 | показописание |
| 3.11.1.-3.11.5. | Составление упражнений с разнообразным сцеплением рук в сомкнутом строю в положениях: сидя на пятках, на коленях, сидя, стоя. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3.11.6.-3.11.10. | Составление упражнений на брусьях, перекладине, бревне. |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 4. | Педагогическое мастерство. |  | **20** |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тема. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  | **10** |  |  |  | 11,12,15 | описаниепоказопрос |
| 4.1.1 | - вольных упражнений типа «зарядки» |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.2 | - вольных упражнений для детей, юношей, девушек, смешанного состава, имитационные, с предметом и без предмета |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.3 | - строевых упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.4 | - аэробики |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.5 | - поточных, фонирующих. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2. | Тема. Проведение постановочной работы с участниками массового номера. |  | **8** |  |  |  | 6,12 | постановка номеров по схемам и описанию номеров |
|  | Постановка композиций (последовательный разбор и грамотное объяснение движений, согласование движения с музыкой, добиваться синхронности исполнения): |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2.1 | - вольных упражнений- аэробики |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.2 | - акробатических упражнений- танцевальных. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.3 | - поточных упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.2.4 | - фонирующих, упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.3. | **Тема. Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций.** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 5. | Исполнительское мастерство. |  | **12** |  |  |  |  |  |
| 5.2. | Тема. Совершенствование техники и выразительности движений. |  | **12** |  |  |  | 17,25 | показ |
| 5.2.1 | Разбор исполнения элементов составленных композиций. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.2-5.2.5 | Отработка техники каждого движения (в вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнениях, аэробики). |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 5.2.6. | Выразительное исполнение движений композиции.Создание образа в соответствии с музыкальным оформлением. |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **72** |  |  |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ЛИТЕРАТУРА**

**ОСНОВНАЯ**

1. Губанова, М.И., Дружков, А.Л., Табаков, С.Е. Постановка спортивно-художественных выступлений в массовых театрализованных и церемониальных спортивных праздниках. – М., 1995. – 52с.
2. Левин, М.В. И пришел на стадион праздник. – М., 1998. – 102с.
3. Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 375с.
4. Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художетсвенные представления (Основы режиссуры. технологии, организации и методики). – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 375с.
5. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. – 97с.
6. Черняк, Ю.М. Образный строй праздника и зрелища. Мн., УП «Технопринт», 2003. – 213с.
7. Черняк, Ю.М. Режиссура праздников и зрелищ. Мн., «Тетрасистемс», 2004. – 224с.
8. Черняк, Ю.М. Театрализованное представление в празднике – юбилее города. Учебно-методическое пособие. Мн., МГИК, 1987. – 102с.
9. Шароев, И.Г. Режиссура эстрады и массовых представлений. – М.: Просвещение, 1986. – 149с.
10. Шетенбах В. Век Олимпийский. Кн. 1. 2. М., ТЭРРА-Спорт. Олимпия – Пресс, 2001-2002. – 354с.,274с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища. – М.: ФиС, 1977. – 247с.
2. Туманов, И.М. Режиссура массового праздника и театрализованного концерта. – М.: Просвещение, 1976. – 230с.
3. Петров, Б.Н. Массовые выступления на стадионе. – Л., 1969. – 117с.
4. Косенко, И.Ф., Теверовский, Я.Б. Спортивные праздники. – Кишинев, 1973. – 135с.
5. Кулешова, В.Н. Художник и зрелище. – М. Советский художник. 1990. – 397с.
6. Алексютович, Л.К. Белорусские народные танцы. – Минск: Вышэйшая школа, 1978. – 528 с.
7. Васильева, Е. Танец. – М.: Искусство, 1968. – 247с.
8. Генкин, Д.М. Организация и методика художественно-массовой работы. – М.: Просвещение, 1987. – 189с.
9. Глан, Б. Праздник всегда с нами. – М.: Союз театральных деятелей. 1988. – 191с.
10. Гуревич И. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Мн.: Вышэйшая школа, 1980. – 254с.
11. Вершковский, Э.В. Режиссура массовых клубных представлений. Л., 1981. – 137с.
12. Луначарский, А.В. О массовых праздниках, эстраде, цирке. – М.: Искусство, 1981. – 152с.
13. Силин, А.Д. От замысла к воплощению. М., 1999. – 69-100с.
14. Силин, А.Д. Театр выходит на площадь. – М., 1991. – 178с.

**СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ УЧЕБНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства:критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета или экзамена по темам учебной программы;

- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации и проведению постановочных и репетиционных занятий;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**Распределение учебных часов по дисциплине**

**«Спортивно-педагогическое совершенствование»**

**по годам обучения и сроки зачетов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид занятия | Всего часов | Количество часов по курсам | Зачеты по семестрам |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Практические занятия | **654** | 210 | 216 | 156 | 72 | 2,6,7 семестр – диф.зачет4 семестр - зачет |

**Зачетные требования по годам обучения**

 **по хореографической и физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативы** | **Курс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **м** | **ж** | **м** | **ж** | **м** | **ж** | **м** | **ж** |
| **1** | Хореографическая подготовка (оценка в баллах) | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 |
| **2** | Подтягивание в висе (к - во раз)Подтягивание в висе лежа (к - во раз) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| **3** | Поднимание ног в висе (до касания снаряда)-муж.До положения угла-жен.(к-во раз) | 8 | 5 | 10 | 7 | 10 | 7 | 10 | 8 |
| **4** | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - муж.В упоре лежа, руки на скамейке-жен.(к-во раз) | 10 | 10 | 11 | 10 | 12 | 10 | 12 | 10 |
| **5** | Приседание на одной ноге другая вперед (к-во раз) | 8 | 5 | 10 | 6 | 10 | 7 | 10 | 8 |
| **6** | Шпагат (прямой, правой, левой). Оценка в баллах | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинарские |
| РАЗДЕЛ 1. **Хореографическая подготовка.** |  |  | **74** |  |
| Тема 1.1. Упражнения у станка. |  |  | 24 |  |
| Тема 1.2. Упражнения на середине зала. |  |  | 30 |  |
| Тема 1.3. Танец. |  |  | 20 |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовка.** |  |  | **102** |  |
| Тема 2.1. Упражнение на развитие гибкости и ловкости. |  |  | 36 |  |
| Тема 2.2. Упражнения на развитие координации. |  |  | 28 |  |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие силы и выносливости. |  |  | 36 |  |
| Тема 2.4. Тестирование физической подготовки. |  |  | 2 |  |
| **РАЗДЕЛ 3.** Профессиональная подготовка. |  |  | **140** |  |
| Тема 3.1. Методика разучивания и проведения комплексов вольных упражнений. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.2. Музыкальное оформление упражнений. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.3. Музыкальная и пластическая интонация. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.4. Составление двигательных композиций. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.5.Составление вольных упражнений с гимнастическими предметами и без предмета. |  |  | 12 |  |
| Тема. 3.6. Составление поточных упражнений. |  |  | 12 |  |
| Тема 3.7. Составление фонирующих упражнений. |  |  | 12 |  |
| Тема 3.8. Строевые упражнения. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.9.Обучение акробатическим композициям, построению пирамид. |  |  | 12 |  |
| Тема 3.10.Базовые упражнения аэробики. |  |  | 12 |  |
| Тема 3.11.Составление упражнений на конструкциях и снарядах. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.12.Составление упражнений с традиционными и нетрадиционными предметами. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.13.Составление танцевальных композиций. |  |  | 10 |  |
| **РАЗДЕЛ 4.** Педагогическое мастерство. |  |  | **150** |  |
| Тема 4.1.Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  |  | 40 |  |
| Тема 4.2.Проведение постановочной работы с участниками массового номера. |  |  | 42 |  |
| Тема 4.3. Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций. |  |  | 2 |  |
| Тема 4.4.Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений). |  |  | 36 |  |
| Тема 4.5.Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений. |  |  | 30 |  |
| **РАЗДЕЛ 5.** Исполнительское мастерство. |  |  | **188** |  |
| Тема 5.1.Исполнение пластических этюдов. |  |  | 24 |  |
| Тема 5.2.Совершенствование техники и выразительности движений. |  |  | 128 |   |
| Тема 5.3.Участие в показательных номерах. |  |  | 4 |  |
| Тема 5.4.Судейство и участие в соревнованиях. |  |  | 32 |  |
| **Итого:** |  |  | **654** |  |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| РАЗДЕЛ 1. Хореографическая подготовка. |  |  | **26** |  |
| **Тема 1.1.** Упражнения у станка. |  |  | 10 |  |
| **Тема 1.2.** Упражнения на середине зала. |  |  | 10 |  |
| **Тема 1.3.** Танец. |  |  | 6 |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовка.** |  |  | **40** |  |
| **Тема 2.1.** Упражнение на развитие гибкости и ловкости. |  |  | 15 |  |
| **Тема 2.2.** Упражнения на развитие координации. |  |  | 9 |  |
| **Тема 2.3.** Упражнения на развитие силы и выносливости. |  |  | 15 |  |
| **Тема 2.4.** Тестирование физической подготовки. |  |  | 1 |  |
| **РАЗДЕЛ 3.** Профессиональная подготовка. |  |  | **40** |  |
| **Тема 3.1.** Методика разучивания и проведения комплексов вольных упражнений. |  |  | 10 |  |
| **Тема 3.4.** Составление двигательных композиций. |  |  | 10 |  |
| **Тема 3.5.** Составление вольных упражнений с гимнастическими предметами и без предмета. |  |  | 10 |  |
| **Тема 3.8.** Строевые упражнения. |  |  | 10 |  |
| **РАЗДЕЛ 4.** Педагогическое мастерство. |  |  | **50** |  |
| **Тема 4.1.** Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  |  | 20 |  |
| **Тема 4.2.** Проведение постановочной работы с участниками массового номера. |  |  | 10 |  |
| **Тема 4.3.** Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций. |  |  | 2 |  |
| **Тема 4.4.** Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений). |  |  | 10 |  |
| **Тема 4.5.** Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений. |  |  | 8 |  |
| **РАЗДЕЛ 5**. Исполнительское мастерство. |  |  | **54** |  |
| **Тема 5.1.** Исполнение пластических этюдов. |  |  | 24 |  |
| **Тема 5.2.** Совершенствование техники и выразительности движений. |  |  | 30 |  |
| **Итого:** |  |  | **210** |  |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| РАЗДЕЛ 1. **Хореографическая подготовка.** |  |  | **24** |  |
| Тема 1.1. Упражнения у станка. |  |  | 10 |  |
| Тема 1.2. Упражнения на середине зала. |  |  | 10 |  |
| Тема 1.3. Танец. |  |  | 4 |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовка.** |  |  | **30** |  |
| Тема 2.1. Упражнение на развитие гибкости и ловкости. |  |  | 12 |  |
| Тема 2.2.Упражнения на развитие координации. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие силы и выносливости. |  |  | 12 |  |
| **РАЗДЕЛ 3.** Профессиональная подготовка. |  |  | **40** |  |
| Тема 3.2. Музыкальное оформление упражнений. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.6. Составление поточных упражнений. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.9. Обучение акробатическим композициям, построению пирамид. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.10. Базовые упражнения аэробики. |  |  | 10 |  |
| **РАЗДЕЛ 4.** Педагогическое мастерство. |  |  | **40** |  |
| Тема 4.1.Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  |  | 10 |  |
| Тема 4.2.Проведение постановочной работы с участниками массового номера. |  |  | 10 |  |
| Тема 4.3.Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций. |  |  | 2 |  |
| Тема 4.4.Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений). |  |  | 10 |  |
| Тема 4.5.Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений. |  |  | 8 |  |
| **РАЗДЕЛ 5**. Исполнительское мастерство. |  |  | **82** |  |
| Тема 5.2.Совершенствование техники и выразительности движений. |  |  | 64 |  |
| Тема 5.3**.** Участие в показательных номерах. |  |  | 2 |  |
| Тема 5.4.Судейство и участие в соревнованиях. |  |  | 16 |  |
| **Итого:** |  |  | **216** |  |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| РАЗДЕЛ 1. Хореографическая подготовка. |  |  | **14** |  |
| Тема 1.1. Упражнения у станка. |  |  | 6 |  |
| Тема 1.2. Упражнения на середине зала. |  |  | 6 |  |
| Тема 1.3. Танец. |  |  | 2 |  |
| **РАЗДЕЛ 2.** Физическая подготовка. |  |  | **22** |  |
| Тема 2.1. Упражнение на развитие гибкости и ловкости. |  |  | 8 |  |
| Тема 2.2.Упражнения на развитие координации. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие силы и выносливости. |  |  | 8 |  |
| **РАЗДЕЛ 3.** Профессиональная подготовка. |  |  | **40** |  |
| Тема 3.3. Музыкальная и пластическая интонация. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.7. Составление фонирующих упражнений. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.12. Составление упражнений с традиционными и нетрадиционными предметами. |  |  | 10 |  |
| Тема 3.13. Составление танцевальных композиций. |  |  | 10 |  |
| **РАЗДЕЛ 4.** Педагогическое мастерство. |  |  | **40** |  |
| Тема 4.1. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  |  | 8 |  |
| Тема 4.3.Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций. |  |  | 2 |  |
| Тема 4.4.Проведение репетиционной работы (поэтапное разучивание движений). |  |  | 10 |  |
| Тема 4.5.Участие в подготовке массовых номеров, шествий, представлений. |  |  | 20 |  |
| **РАЗДЕЛ 5**. Исполнительское мастерство. |  |  | **40** |  |
| Тема 5.2. Совершенствование техники и выразительности движений. |  |  | 22 |  |
| Тема 5.3. Участие в показательных номерах. |  |  | 2 |  |
| Тема 5.4. Судейство и участие в соревнованиях. |  |  | 16 |  |
| **Итого:** |  |  | **156** |  |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| РАЗДЕЛ 1. **Хореографическая подготовка.** |  |  | **10** |  |
| Тема 1.1. Упражнения у станка. |  |  | 4 |  |
| Тема 1.2. Упражнения на середине зала. |  |  | 6 |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовка.** |  |  | **10** |  |
| Тема 2.1. Упражнение на развитие гибкости и ловкости. |  |  | 4 |  |
| Тема 2.2.Упражнения на развитие координации. |  |  | 2 |  |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие силы и выносливости. |  |  | 3 |  |
| Тема 2.4. Тестирование физической подготовки. |  |  | 1 |  |
| **РАЗДЕЛ 3.** Профессиональная подготовка. |  |  | **20** |  |
| Тема 3.11. Составление упражнений на конструкциях и снарядах. |  |  | 20 |  |
| **РАЗДЕЛ 4.** Педагогическое мастерство. |  |  | **20** |  |
| Тема 4.1. Проведение комплексов разминки, вольных, поточных, акробатических, фонирующих упражнений (грамотно использовать терминологию, культуру движений при показе). |  |  | 8 |  |
| Тема 4.2. Проведение постановочной работы с участниками массового номера. |  |  | 10 |  |
| Тема 4.3.Соблюдение техники безопасности при проведении репетиций. |  |  | 2 |  |
| **РАЗДЕЛ 5**. Исполнительское мастерство. |  |  | **12** |  |
| Тема 5.2. Совершенствование техники и выразительности движений. |  |  | 12 |  |
| **Итого:** |  |  | **72** |  |

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу  |
| «Режиссура спортивно-художественных представлений» | Кафедра спортивно-педагогическихдисциплин | Наряду с теоритическим преподнесением материала по дисциплине РСХП кафедрой теории и методики физического воспитания дисциплина “СПС” (спортивная режиссура) предлагает: -пластико-хореографическое решение СХП средствами спортивной режиссуры -подробную разработку композиционно- постановочных планов спортивных номеров, эпизодов-формирование умений и навыков при обучении техники исполнения упражнений с предметами и без предметов | Протокол № 5 от 14.11.2013г. |