Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 27.10.2026 12:12:56
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМС
Хореографического факультета
Буцан А.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СОМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль подготовки: Балетмейстер-постановщик театра современного танца

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины: открытие и освоение необходимых знаний об опорно-двигательном аппарате танцовщика с
целью корректировки и развития физических данных; определение различных границ толерантности по отношению к телу
танцовщика и рассмотрения современных проблем обучения танцу.

Задачи изучения дисциплины: овладеть теоретическими знаниями и основными принципами работы с телом; научить
обучающихся свободно использовать телесный инструмент и показать его многогранность

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Соматические техники» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Б1 учебного плана направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль Балетмейстер-постановщик театра современного танца.

Дисциплина «Соматические техники» изучается на протяжении 4 семестров на заочной форме обучения. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения таких дисциплин, как: Физическая культура и спорт (партерная гимнастика). В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и навыки, необходимые для прохождения практик: Учебная исполнительская, производственная педагогическая, преддипломная. Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ОПОП способствует углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций ОПК-2, ОПК-4, ПК-1, ПК-4, ПК-9 в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль Балетмейстер-постановщик театра современного танца.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Компетенция (код и наименование)	**Индикаторы компетенций**	**Результаты обучения**
ОПК-2 Способен осуществлять творческую деятельность в сфере искусства	ОПК-2.1. Осуществляет творческую деятельность в сфере искусства в своей профессиональной области ОПК-2.2. Анализирует этапы и результаты своей творческой деятельности в сфере искусства	Знать: – педагогические принципы и технологии для составления творческого урока по танцевальным дисциплинам; – принципы построения творческого процесса; – законы драматургии Уметь: – грамотно выстроить творческий процесс; – погрузить студентов в творческий процесс Владеть:

	ОПК-2.3. Способствует творческому саморазвитию обучающихся, подготавливая их к выполнению определенных социальных ролей в современном обществе	– основами постановочной работы; – творческим подходом в педагогической, репетиторской и исполнительской деятельностях.
ОПК-4 Способен планировать образовательный процесс, разрабатывать методические материалы, анализировать различные педагогические методы в области искусства	ОПК-4.1. Разрабатывает и реализует программы учебных дисциплин ОПК-4.2. Осуществляет педагогическую деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования; выбирает эффективные педагогические системы и методы для решения конкретных педагогических задач	Знать: – методологию построения плана урока; – нормы и государственные стандарты регламентирующие образовательный процесс в области хореографического искусства. Уметь: – разработать план урока, учебно-тематический план, программу по дисциплинам хореографического искусства. Владеть: – навыками научного формулирования мысли; – педагогическими методами и технологиями по хореографическому искусству.
ПК-1 Способен осуществлять управление познавательными процессами обучающихся, формировать умственные, эмоциональные и двигательные действия	ПК-1.1. Осуществляет управление познавательными процессами обучающихся ПК-1.2. Формирует умственные, эмоциональные и двигательные действия обучающихся	Знать: – основные понятия деятельностной концепции психики и сознания, основные психические механизмы функционирования и развития личности в различных видах деятельности; – психологические методы познания и самопознания, развития, коррекции и саморегуляции; – структуру современной системы отечественного образования: стратегию развития; – систему методов и приемов обучения, художественного воспитания и руководства учебно-познавательной деятельностью обучающихся;

		– основные источники педагогических идей. Уметь: – определить педагогические основы различных видов профессиональной деятельности.
ПК-4 Способен запомнить и стилистически верно воспроизвести (показать) текст хореографического произведения	ПК-4.1. запоминает текст хореографического произведения ПК-4.2. стилистически верно воспроизводит (показывает) текст хореографического произведения	Знать: – хореографическую лексику и манеру исполнения произведения Владеть: – стилистикой и манерой различных направлений хореографического искусства; – музыкальностью исполнения и способностью транслировать, объяснить ее исполнителю; способностью раскрыть перед исполнителем задачу роли, методы создания и воплощения образа.
ПК-9 Способен видеть и исправлять технические, стилевые и иные ошибки, собственные и других исполнителей	ПК-9.1. контролирует качество сценического воплощения актерского замысла ПК-9.2. видит и исправляет технические, стилевые и иные ошибки, собственные и других исполнителей	Знать: – методику исполнения движений, технически-сложных и трюковых элементов. Уметь: – анализировать исполнительское мастерство, давать компетентную оценку; – умеет видеть причинно-следственную связь появления технических, стилевых и иных ошибок исполнителей, в том числе при собственном исполнении; умеет объяснить и раскрыть правильную технику исполнения того или иного движения. Владеть: – основными методами репетиционной работы с хореографическим коллективом.

\

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ *(модуля)*

4.1.1 Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения.

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Соматические техники» составляет 8 з.е., 288 акад. часов, из них контактных 32 акад.ч., СР 243 акад.ч., контроль 13 акад.ч., формы контроля: экзамен, зачет с оценкой.

4.2.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения.

№ п/п	Тема/Раздел дисциплины	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах					Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
		Лекции	Практические	Консультации	СРС	Контроль	
Семестр 3							
1	Место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов	2	6		64		Опрос, практический показ
	Итого за 3 семестр (2 з.е.):	***2***	***6***		***64***		
Семестр 4							
2	Основные законы механики с позиции изучения склетно-мышечной системы тела	2	6		64	4	Опрос, практический показ
	Итого за 4 семестр (2 з.е.):	***2***	***6***		***64***	***4***	***Зачет с оценкой***
Семестр 5							
3	Фокус, внимание, пространство		2		6	64	Опрос, практический показ
	Итого за 5 семестр (2 з.е.):		***2***		***6***	64	
Семестр 6							
4	Понятие артикуляции движения	2	6		55	9	Опрос, практический показ
	Итого за 6 семестр (2 з.е.):	***2***	***6***		***55***	***9***	Экзамен

4.3. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов

Место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов. Цели и задачи дисциплины «Соматические техники». Содержание курса, базовые понятия и термины. История возникновения и развития техник телесного осознания и их использование в образовательном процессе театральных и танцевальных учебных заведений.

Тема 2. Основные законы механики с позиции изучения склетно-мышечной системы тела

Равновесие сил. Гравитация. Сила и противодействие. Механическое равновесие. Напряжение давления и напряжение натяжения. Опора. Простые механические конструкции, встречающиеся в теле.

Тема 3. Фокус, внимание, пространство

Влияние окружающего пространства (место,пространство,помещение) на процесс восприятия собственного тела. Способы работы с вниманием.

Тема 4. Понятие артикуляции движения

Артикуляционный принцип построения движения, как основополагающий принцип в композиции современного танца. Основа «свободного движения» - принцип распределения движения через множественные сочленения в теле, или, другими словами, цепочка «импульс-движение», «причина –следствие».

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов	Лекция 1 – 2 Самостоятельная работа	Вводная лекция Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
2.	Основные законы механики с позиции Изучения склетно-мышечной системы тела	Лекция 2 – 2 Практическое занятие Самостоятельная работа	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины) Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
3.	Фокус, внимание, пространство	Лекция 3 – 2 Самостоятельная работа	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития

4.	Понятие артикуляции движения	Лекция 4 – 2 Практическое занятие Самостоятельная работа	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины) Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль выполнения заданий (контроль формирования компетенций) осуществляется регулярно, начиная с первой недели семестра (входящий контроль). Контроль и оценивание выполнения заданий осуществляется на практических занятиях (при дистанционной форме обучения – в рамках ЭИОС). Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи опроса, педагогического наблюдения, тестирования, обсуждения/дискуссий, а также творческих заданий по итогам изучения разделов семестра. Система текущего контроля успеваемости служит не только оценке уровня компетентностной подготовки обучающегося и способствует в дальнейшем наиболее качественному и объективному оцениванию его в ходе промежуточной аттестации, но и самооценке обучающегося, стимулируя его усилия.

Промежуточная аттестация по дисциплине:

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой/экзамена.

В п. 6.3 приводятся вопросы к тестам, творческим заданиям и экзамену**.**

6.1. Система оценивания

Форма контроля	**Компетенция**	**Оценка**
Текущий контроль: *- опрос* *- тест* *- практический показ*	 ОПК – 2.1, 2.2, 2.3; ОПК – 4.1, 4.2; ПК – 1.1, 1.2; ПК – 4.1, 4.2; ПК – 9.1, 9.2	 *отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно* *отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно* *отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно*

Промежуточная аттестация: *-Зачет с оценкой* *- Экзамен*	ОПК – 2.1, 2.2, 2.3; ОПК – 4.1, 4.2; ПК – 1.1, 1.2; ПК – 4.1, 4.2; ПК – 9.1, 9.2	*зачтено /не зачтено (отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно)* *отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно*

6.2. Критерии оценки результатов по дисциплине

Оценка по дисциплине	**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине**
«отлично»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с заданиями высокого уровня сложности, правильно обосновывает свои ответы. Свободно ориентируется в учебной и специальной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «высокий».
«хорошо»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении сложных творческих заданий, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и специальной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«удовлетворительно»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при выполнении заданий стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «ограниченный».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении заданий стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, **не сформированы**.

6.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится на основании оценочных средств, представленных в отдельном разработанном документе. Диагностика методом опроса проводится по следующим темам дисциплины.

1. Привести пример простой механической конструкции, встречающейся в теле.
2. Привести пример принципа единства силы-противодействия, встречающегося в теле.
3. Привести пример принципа опоры и подвесы конструкции, встречающейся в теле.
4. Рассказать о позвоночном столбе: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета.
5. Рассказать о грудной клетке: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета.
6. Рассказать о строении, функциях тазовых костей и их значении в процессе уравновешивания скелетно-мышечной системы тела.
7. Рассказать о строении и функции подвздошно-поясничной мышцы (psoas)
8. Привести примеры систем, соответствующих целям и задачах моделям уравновешивания.
9. Раскрыть выше перечисленные опыты сточки зрения анализа своих ощущений.

Типовые тестовые задания

Тест № 1

№ п/п	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1.	ОПК-2 Способен осуществлять творческую деятельность в сфере искусства ОПК-4 Способен планировать образовательный процесс, разрабатывать методические материалы, анализировать различные педагогические методы в области искусства	Соматическая техника - это	а) заболевания органов сердца б) проявление психических расстройств в) относится к физическому телу, его функциям, ощущениям и движениям
2.		В чем заключается основной закон механики в соматике?	а) Движение должно выполняться максимально быстро для разогрева мышц. б) Движение должно распределяться равномерно по всем сегментам тела, вовлеченным в процесс. в) Вся нагрузка должна ложиться на самые сильные мышцы тела.
3.		Что происходит, если один сегмент тела (например, поясница) «выключен» из общего движения?	а) Тело работает эффективнее, экономя ресурсы этого сегмента. б) Соседние сегменты вынуждены компенсировать нагрузку, что ведет к их износу и боли. в) Движение просто останавливается.
4		Как в соматике называется состояние, при котором мышцы остаются напряженными, даже когда мы отдыхаем, и не участвуют в распределении движения?	а) Мышечная память. б) Сенсомоторная амнезия. в) Изометрическая тренировка.
5		Какое утверждение соответствует правильной биомеханике с точки зрения соматики?	а) Скелет должен передавать вес, а мышцы — организовывать движение. б) Мышцы должны удерживать вес тела, чтобы защитить скелет. в) Чем больше усилий прилагается, тем качественнее движение.
6		Что является признаком того, что закон механики	а) Ощущение легкости и плавности («движение течет по телу»).

		соблюдается во время упражнения?	б) Сильное жжение в целевой группе мышц. в) Появление одышки.
7		Какая главная цель управления вниманием во время выполнения соматических уроков?	а) Отвлечься от повседневных мыслей и просто расслабиться. б) Заметить «белые пятна» в схеме тела (зоны, которые мозг плохо чувствует). в) Сосчитать точное количество повторений каждого упражнения.
8		В соматике различают «узкий фокус» и «широкое внимание». Что из этого эффективнее для переобучения нервной системы?	а) Только узкий фокус: концентрация исключительно на одной мышце. б) Только широкое внимание: наблюдение за всем телом сразу без деталей. в) Динамическое переключение: умение видеть деталь на фоне целого (например, движение стопы в контексте дыхания).
9		Как осознание пространства вокруг тела (проприоцепция и экстероцепция) влияет на мышечный тонус?	а) Никак не влияет, тонус зависит только от физических упражнений. б) Осознание пространства помогает мозгу лучше ориентировать скелет, что снижает лишнее защитное напряжение мышц. в) Расширение внимания в пространство всегда повышает тонус, готовя тело к атаке.
10		Что означает термин «дифференциация внимания» в соматике?	а) Способность отделять движение одной части тела от другой (например, двигать глазами отдельно от поворота головы). б) Умение игнорировать боль во время упражнений. в) Разделение тренировки на кардио и силовую части.

Тест № 2

№ п/п	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1	ПК-1 Способен осуществлять управление познавательными процессами обучающихся, формировать умственные, эмоциональные и двигательные действия ПК-4 Способен запомнить и стилистически верно воспроизвести (показать) текст хореографического произведения ПК-9 Способен видеть и исправлять технические, стилевые и иные ошибки, собственные и других исполнителей	Что такое «открытое фокусное внимание» в соматической практике?	А) Сосредоточенность исключительно на болевой точке. Б) Способность осознавать конкретное движение (например, подъем руки), сохраняя при этом ощущение всего тела и дыхания. В) Состояние, когда человек ни о чем не думает и засыпает во время урока.
2		Как соматика предлагает работать с «белыми пятнами» (зонами, которые вы не чувствуете)?	А) Игнорировать их и двигаться дальше. Б) Мысленно направлять туда внимание и выполнять очень мелкие, осознанные движения, чтобы «вернуть» зону в карту мозга. В) Максимально сильно напрячь эту зону, чтобы почувствовать ее через боль.
3		Влияние внешнего пространства: Как осознание комнаты вокруг вас влияет на движение плеч и шеи?	А) Никак, это внешние факторы. Б) Расширение внимания в пространство (взгляд вдаль, осознание стен) помогает нервной системе снизить «туннельное» защитное напряжение. В) Это только отвлекает от выполнения упражнения.
4		Что происходит с качеством движения, когда фокус внимания смещается с «результата» (дотянуться до пола) на «процесс» (как движутся позвонки)?	А) Движение становится более резким. Б) Движение становится более легким, плавным и часто более глубоким без усилий. В) Амплитуда движения всегда уменьшается.
5		Понятие «кинесферы» в соматике — это:	А) Специальный тренажер для соматики. Б) Личное пространство вокруг тела, в пределах которого мы можем совершать движения без перемещения. В) Оболочка, которую мы создаем из мышц для защиты.
6		Зачем в уроках Фельденкрайза часто просят направить	А) Чтобы проверить, чистый ли пол.

		внимание на то, как части тела соприкасаются с полом?	Б) Чтобы использовать пол как «зеркало», позволяющее осознать асимметрию и привычные зажимы в теле. В) Чтобы просто зафиксировать положение тела в пространстве.
7		Что означает термин «артикуляция позвоночника»?	А) Способность громко хрустеть позвонками при растяжке. Б) Способность последовательно и сегментированно задействовать каждый позвонок в движении. В) Удержание спины в идеально прямом и неподвижном состоянии.
8		Какое движение является примером хорошей артикуляции?	А) Подъем прямой спины «единым блоком» из положения лежа. Б) Плавный подъем корпуса (roll-up), когда позвоночник отрывается от пола постепенно, как «нитка жемчуга». В) Быстрый рывок головой при наклоне вперед.
9		Что происходит, когда в теле отсутствует артикуляция определенной зоны (например, грудного отдела)?	А) Эта зона становится очень сильной. Б) Движение в этой зоне становится «смазанным», и соседние отделы (шея или поясница) начинают работать за двоих. В) Ничего не происходит, тело автоматически подстраивается без последствий.
10		Как соматическая артикуляция связана с дифференциацией?	А) Это противоположные понятия. Б) Артикуляция возможна только тогда, когда мы можем дифференцировать (отделить) движение одной части тела от другой. В) Артикуляция — это работа мышц, а дифференциация — работа мозга.

Ключи к тестовым заданиям

Тест № 1

№ вопроса	Правильный ответ
1	в
2	б
3	б
4	б

5	а
6	б
7	б
8	в
9	б
10	а

Тест № 2

№ вопроса	Правильный ответ
1	б
2	б
3	б
4	б
5	б
6	б
7	б
8	б
9	б
10	б

Примерные вопросы к экзамену

1. Привести пример простой механической конструкции, встречающейся в теле.
2. Привести пример принципа единства силы-противодействия, встречающегося в теле.
3. Привести пример принципа опоры и подвесы конструкции, встречающейся в теле.
4. Рассказать о позвоночном столбе: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета.
5. Рассказать о грудной клетке: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета.
6. Рассказать о строении, функциях тазовых костей и их значении в процессе уравновешивания скелетно-мышечной системы тела.
7. Рассказать о строении и функции подвздошно-поясничной мышцы (psoas)
8. Привести примеры систем, соответствующих целям и задачах моделям уравновешивания.
9. Раскрыть выше перечисленные опыты сточки зрения анализа своих ощущений.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Список литературы и источников

Основная литература

1. Ханна, Т. Восстание тел. Основы соматического мышления / Т. Ханна. — Москва : ИОИ, 2016. — 281 с. — ISBN 978-5-7312-0904-5. — Текст : электронный //Лань электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/92024

2. Фельденкрайз, М. Искусство движения / М. Фельденкрайз. — 2-е изд. — Москва

: ИОИ, 2018. — 316 с. — ISBN 978-5-7312-0959-5. — Текст : электронный // Лань :электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/108606 (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов : учебное пособие / А. И. Зыков. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. — 344 с. — ISBN 978-5-8114-1862-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/111451 (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович, И. К. Гайнутдинов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с. — ISBN 978-5-222-16959-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.— URL: https://e.lanbook.com/book/74268 (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Барлоу У. Техника Александера / Барлоу Уилфред // «Будь здоров» № 5 – 9,1995
2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений / Бернштейн Н.А.Избранные психологические труды под ред. В.П.Димченко. 2-е изд-е. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. 688 с.
3. Майерс Т. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медецины/Томас Майерс, Health Profession,
4. Фельденкраиз, М. Сознавание через движение: двенадцать практических уроков/Моше Фельденкрайз Пер. с англ. М. Папуш. М.: Институт
Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с. 5. Alexander F.M. The Use of the Self. - Orion Publishing, 2001. - 128c.
6. Barlow W. The Alexander Technique: How to Use Your Body without Stress. -9
Healing Arts Press; Rep Sub edition, 1991. - 240c.
7. Batson, G. Somatic Studies and Dance [Электронный ресурс] // The International Association for Dance Medicine and Science. 2004-2012.URL: www.DanceEducation.org
8. Bernard, A. Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement and Body Alignment / Andre Bernard, Wolfgang Steinmuller, Ursula Stricker. 1 ed. California: «North Atlantic Books», 2006. 224p

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Электронная библиотека: http://elibrary.rsl.ru
2. Библиотека гуманитарных наук. http://www.gumer.info/
3. Библиотека исторического факультета МГУ. http://www.hist.msu.ru/ER/
4. Исторический сайт: http://www.historichka.ru/materials/
5. Исторический сайт: http://www.hrono.ru/

Доступ в электронно-библиотечную среду ЭБС:

- ЛАНЬ Договор с ООО «Издательство Лань» Режим доступа www.e.lanbook.com Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа www.biblio-online.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ООО НЭБ Режим доступа www.eLIBRARY.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Методические рекомендации по осуществлению профессиональной гигиены исполнителя

Обучающимся важно самостоятельно и ответственно подходить к организации профессиональной гигиены, которая заключается в самостоятельном разогреве и подготовки опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам, обеспечении необходимого отдыха и разгрузочных периодов в свободное время, качественного и своевременного питания, и также водного баланса организма.

8.2. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя такие виды и формы как: подготовка к практическому занятию, отработка изученного танцевального движения, элемента, комбинации, упражнения, подготовка к дискуссии, подготовка сообщения, конспектирование изучаемой литературы, аналитический обзор новой литературы по изучаемой теме.

Для более углубленного изучения материала задание для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий для самостоятельной работы, по возможности, следует ориентироваться на наглядное представление материала.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

При изучении дисциплины обучающимися используются следующие информационные технологии:

-аудиовизуальное представление обучающимся с помощью компьютера содержания отдельных тем дисциплины на лекционных занятиях;

-предоставление обучающимся доступа к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используется при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

-фиксация хода образовательного процесса по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института;

-формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Word, Excel, Power Point;
Adobe Photoshop;
Adobe Premiere;
Power DVD;
Media Player Classic.

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Профессиональная специфика творческих дисциплин предполагает синтез теоретического и практического обучения, с связи с чем, лекционный материал предлагается к изучению в параллели с практическим рассмотрением учебного мастерила. Это обуславливает обеспечение учебного процесса на творческих дисциплинах специализированными аудиториями, оборудованными необходимым обеспечения качественного образовательного процесса условиями: наличием хореографического станка, зеркал, профессионального покрытия пола, музыкальным оборудованием.
Для обеспечения творческих дисциплин хореографический факультет МГИК имеет в наличии аудитории: 100, 101, 103, 105, 201, 203, 205, 208, 301, 303, 307 учебного корпуса 2В; 131, 133, 134 учебного корпуса 2.
Для организации самостоятельной работы, в зависимости от целей и задач, имеются в наличии практические аудитории (вышеобозначенные), а также теоретической подготовки читальный зал библиотеки МГИК и домашние компьютеры.

11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии0

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.
Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.
При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными

особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены институтов, или могут использоваться собственные технические средства.
Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.
Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
- дисплеем Брайля PAC Mate 20;
- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

Составитель: доцент кафедры современного танца Марченко С.Е.