

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: Ритмика

Специальность: 49.02.01 – Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Белоклокова О. А., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 23.05.2018 г., протокол № 6.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 23.05.2019 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	13

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РИТМИКА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и в качестве примерной при разработке программ по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в профессиональный цикл и является общепрофессиональной дисциплиной

Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин / междисциплинарных курсов профессионального цикла: Спортивно-педагогический практикум, Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки, Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, а также для прохождения учебной и производственной практики, подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: формирование системы знаний, умений и навыков в проведении различных видов упражнений с музыкальным сопровождением, повышению общей и специальной физической подготовленности, развитию ритмичности, координации, культуры движений, необходимых будущему специалисту по физической культуре и спорту.

Задачи:

- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения;
- формирование умений и навыков согласования движений с музыкой, владения техникой основных танцевальных упражнений, элементов хореографии;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- развитие представлений о технике выполнения основных движений и методиках применения ритмической гимнастики в различном школьном

возрасте и механизмах воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

- совершенствование физических качеств в процессе занятий;
- овладение навыками самостоятельной работы при подборе и проведении различных танцевальных упражнений, элементов хореографии, национальных, народных, бальных и современных танцев, с учётом возраста, пола, физического развития.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- применять практические формы, методы и средства ритмической гимнастики;
- выполнять различные танцевальные движения и общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение;
- составлять комбинации различной направленности и сложности;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий в целом;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий;
- формировать физическую активность, здоровый стиль жизни занимающихся на основе потребности заниматься физическими упражнениями под музыку.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- общие вопросы теории и методики музыкально-ритмического воспитания;
- основы обучения выполнения музыкально-ритмических упражнений;
- характеристику и взаимосвязь упражнений и музыки;
- факторы риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 76 часов,

в том числе:

- аудиторной учебной нагрузки – 51 час;
- самостоятельной работы – 25 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	17
лабораторные занятия	-
практические занятия	34
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	25
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Внеаудиторная самостоятельная работа.	
Итоговая аттестация в форме зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины РИТМИКА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Музыкально-ритмическое воспитание в системе физического воспитания	Содержание учебного материала	12	
	1. Развитие общей музыкальности у детей		3
	2. Воспитание чувства ритма и музыкально-ритмической памяти		3
	3. Развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности		2
	4. Воспитание художественного вкуса, музыкальной культуры		1
	1. Развитие общей музыкальности у детей	5	
	Практические занятия	8	
	1. Развитие общей музыкальности у детей		
	2. Воспитание чувства ритма и музыкально-ритмической памяти		
	3. Развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности		
	4. Воспитание художественного вкуса, музыкальной культуры		
	Самостоятельная работа	6	
	Подготовить реферат на тему «Особенности проведения занятий по ритмической гимнастике с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста».		
Тема 2. История развития системы музыкально-ритмического воспитания	Содержание учебного материала	11	
	1. Значение музыкально-ритмического воспитания		2
	2. История развития ритмической гимнастики		2
	3. Виды оздоровительной аэробики		2
	Практические занятия	7	2
	1. Значение музыкально-ритмического воспитания		
	2. История развития ритмической гимнастики		
	3. Виды оздоровительной аэробики		
	1. Значение музыкально-ритмического воспитания	4	
	Самостоятельная работа	6	
1. Подготовить реферат на тему «Роль музыкального сопровождения в ритмической гимнастике».			
Тема 3. Структура, содержание и	Содержание учебного материала	15	
	1. Упражнения с музыкально-теоретическими заданиями		2
	2. Музыкально-ритмические игры, танцы		2

методика занятий по ритмике	3.Общеразвивающие упражнения под музыку		2
	4.Комплексный принцип построения занятий.		2
	5.Концентрический метод обучения на уроках ритмики.		2
	1.Комплексный принцип построения занятий.	5	
	Практические занятия	10	
	1.Хореографические упражнения. Позиции рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений.		
	2.Совершенствования координации движений, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, хореографические прыжки, равновесия.		
	3.Разновидности ходьбы и бега: мягкий, вальсовый, высокий, пружинный, острый, широкий и др. шаги и разновидности бега.		
	4. Упражнения художественной гимнастики: волны, взмахи, махи повороты, равновесия.		
	5. Основные танцевальные упражнения: приставной шаг, шаг галопа, переменный шаг, шаг польки и вальса и др. Танцы, танцевальные связки и комбинации.		
	6. Техника и методика обучения народных, национальных, бальных и современных танцев.		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Законспектировать основные танцевальные упражнения. 2. Практически продемонстрировать элементы, вальса, мазурки, танцевальных упражнений в стиле диско и т. д.		
Тема 4. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры	Содержание учебного материала	13	
	1.Структура и содержание занятий по оздоровительной аэробике.		2
	2. Планирование занятий по аэробике		2
	3.Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой		2
	1.Планирование занятий по аэробике	4	
	Практические занятия	9	
	1.Содержание подготовительной части занятия		
	2.Содержание основной части занятия		
	3.Содержание заключительной части занятия		
	Самостоятельная работа	7	
	1.Разработать комплекс упражнений по определенному виду оздоровительной аэробики для подготовительной части занятия 2.Разработать комплекс упражнений по определенному виду оздоровительной аэробики для		

	основной части занятия		
	3. Разработать комплекс упражнений по определенному виду оздоровительной аэробики для заключительной части занятия		
Всего:		76	

2.3. Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	Музыкально-ритмическое воспитание в системе физического воспитания	Л	Интерактивное выступление
2	История развития системы музыкально-ритмического воспитания	Л	Интерактивное выступление
3	Аэробика как одна из форм оздоровительной физической	Л	Интерактивное выступление
4	Хореографические упражнения. Позиции рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений.	ПЗ	Мастер-класс
5	Совершенствования координации движений, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, хореографические прыжки, равновесия.	ПЗ	Мастер-класс
6	Основные танцевальные упражнения: приставной шаг, шаг галопа, переменный шаг, шаг польки и вальса и др. Танцы, танцевальные связки и комбинации.	ПЗ	Мастер-класс
7	Техника и методика обучения народных, национальных, бальных и современных танцев.	ПЗ	Мастер-класс
8	Структура и содержание занятий по оздоровительной аэробике.	Л	Интерактивное выступление
9	Содержание подготовительной части занятия	ПЗ	Мастер-класс
10	Содержание основной части занятия	ПЗ	Мастер-класс
11	Содержание заключительной части занятия	ПЗ	Мастер-класс
11 занятий в интерактивной форме составляют 40 % аудиторных занятий			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала ритмики и фитнеса.

Зал ритмики и фитнеса.

Основное оборудование:

- Степ-кор,
- степ-платформа,
- гантели (2 кг, 3 кг),
- йога-блок,
- коврик аэробический,
- кольца для пилатес,
- мяч гимнастический,
- палка гимнастическая – 3 кг, 5 кг, 6 кг,

- весы напольные «Тефаль», магнитола Soni.

Тренажерный зал.

Основное оборудование:

- Спортивные тренажеры - 11 шт.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

- Мяч волейбольный № 5 – 7 шт.;
- мяч футзальный – 11 шт.;
- сетка волейбольная KV – 1 шт.;
- стойка волейбольная – 1 шт.;
- стойки для прыжков в высоту – 1 шт.;
- антенны волейбольные – 2 шт.;
- автоматизированное рабочее место для антенн волейбольные – 2 шт.;
- конус разделительный – 15 шт.;
- мяч для мини-футбола – 8 шт.;
- мяч футбольный – 15 шт.;
- мяч баскетбольный – 18 шт.;
- мяч гандбольный «Winner» – 6 шт.;
- планка для прыжков в высоту – 2 шт.;
- сетка баскетбольная – 14 шт.;
- стойка для прыжков в высоту с планкой – 2 шт.;
- ядро для толкания 3,5(ж) – 2 шт.;
- ядро для толкания 5,5(м) – 2 шт.;
- гири для соревнований 16 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 24 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 32 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 10 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 12 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 14 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 18 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 20 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 22 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 26 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 28 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 30 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 8 кг – 2 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458712>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	
общие вопросы теории и методики музыкально-ритмического воспитания;	Защита реферата
основы обучения выполнения музыкально-ритмических упражнений;	Фронтальный опрос
характеристику и взаимосвязь упражнений и музыки;	Контрольная работа
о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий.	Фронтальный опрос
Уметь:	
применять практические формы, методы и средства ритмической гимнастики;	Выполнение индивидуальных заданий
выполнять различные танцевальные движения и общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение;	Практическое тестирование
составлять комбинации различной направленности и сложности;	Выполнение индивидуальных заданий
оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий в целом;	Анализ и оценка деятельности
осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий;	Выполнение индивидуальных заданий
формировать физическую активность, здоровый стиль жизни занимающихся на основе потребности заниматься физическими упражнениями под музыку.	Контрольная работа

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Ритмика» осуществляются следующие формы аудиторной работы обучающихся: *лекции, практические занятия, зачет.*

Во время *лекционных занятий* по дисциплине «Ритмика» необходимо особое внимание обучающихся обратить на:

- а) факты, от которых зависит понимание главного;
- б) все новое, неизвестное;

в) данные, которыми часто придется пользоваться и которые трудно получить из других источников.

Акцентировать внимание на том, что записывать материал надо, по возможности, кратко, но без ущерба для ясности. Главная ценность конспекта лекций не в том, что по нему удобно готовиться к тестированию. Конспект особенно ценен в том случае, если в нем выражается свое отношение к материалу. Целесообразно подчеркивать те места, на которые следует обратить внимание при каждом чтении.

Большое значение имеют индивидуальный подход и продуктивное педагогическое общение.

Обучаемые получают возможность раскрыть и проявить свои способности, свой личностный потенциал. Поэтому при разработке заданий и плана занятий преподавателю необходимо учитывать интересы каждого обучающегося группы, выступая в роли консультанта и не подавляя самостоятельности и инициативы обучающихся.

При проведении практической работы практикуется *фронтальная* форма проведения занятия. При фронтальной форме – одновременно все обучающиеся выполняют одну и ту же работу. В процессе преподавания дисциплины «Ритмика» используется несколько типов организации самостоятельной работы обучающихся:

1) домашние задания (объем теоретического материала отражен в рабочей программе и включает задания по разработке 3-х частей занятия, подготовке письменных конспектов с разработанными конспектами занятия по ритмической гимнастике с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста, работа с учебниками);

2) самостоятельная работа (планируется преподавателем и отражена в тематической карте дисциплины);

3) дополнительные занятия для отстающих, имеющих пропуски учебных занятий;

4) консультации по углубленному изучению тем курса.

Система контроля за уровнем знаний обучающихся представлена практическим выполнением упражнений, компьютерным тестированием, зачетом.

Текущий контроль проводится в форме *тестовых заданий*.

Текущая аттестация включает:

– оценку выполнения домашних заданий и работ;

- оценку выполнения контрольных работ;
- проверку знаний и навыков обучающихся на практических занятиях.
- контрольно- измерительного тестирования.