

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю  
Директор ГОБПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»  
\_\_\_\_\_ А.В. Небогин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.08.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО -**  
**СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**  
**(РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ**  
**ПРЕПОДАВАНИЯ)**

**Специальность 49.02.01 физическая культура**  
**(заочная форма обучения)**

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО -СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура заочная форма обучения

**Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение « Усманский многопрофильный колледж»**

Разработчики:

**Сукочева В.Н., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол №                      от «    »                      2016г.)

Председатель предметно – цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ (Фролова Л.В.)

ропись

Ф.И.О.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.08 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (ритмическая гимнастика с методикой преподавания)  
(заочная форма обучения)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	90
Аудиторные	12
Лекции	--
Практические занятия	12
Самостоятельная работа студента	78
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.08.08 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (ритмическая гимнастика с методикой преподавания) относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины ОП.08.08 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (ритмическая гимнастика с методикой преподавания) является *(цель указывается из программы)*

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (ритмической гимнастике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

**Разделы учебной дисциплины:**

Раздел 1. Ритмическая гимнастика, как предмет в средних специальных учебных учреждениях.

Раздел 2. Хореографические упражнения

Раздел 3. Стрейчинг

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет, контрольной работы. Для проведения дифференцированный зачет, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 6</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **49.02.01 Физическая культура заочная форма обучения**

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Данная дисциплина входит в раздел Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания .

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

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

- создавать условия для развития музыкально- ритмических умений у детей;
- создавать несложные танцевальные композиции;
- инсценировать песни, составлять варианты музыкально-ритмических игр и упражнений;

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

- роль ритмики в эстетическом развитии детей;
- задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на занятиях ритмикой и танцами;
- детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей дошкольного возраста

Результатом освоения профессионального цикла является овладение студентами видов профессиональной деятельности Физической культуры, в том числе профессиональными компетенциями (ПК) и общими (ОК).

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 78 часов

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	90
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
В том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	12
Контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
Промежуточная аттестация в форме	Д.зачета
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: -Выполнение комплекса упражнений под музыку -Составление конспекта вводной части урока -Указать виды направлений танца -Назвать и показать хореографические упражнения - Упражнения с инвентарём выполнение под музыку - Танец « Маленькая полька» - Вальсовые шаги, повороты -степ аэробика -Фитнес аэробика -аква аэробика	





2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ритмическая гимнастика с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема1</b> Ритмическая гимнастика, как предмет в средних специальных учебных учреждениях	Содержание учебного материала	2	2
	Предупреждение травматизма на уроках ритмической гимнастики		
	Пульсометрия и её показатели, элементарные правила самоконтроля и гигиены		
	Хореографические упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся: История развития ритмической гимнастики Физиологические основы деятельности системы дыхания. Аква аэробика. Степаэробика.	13	
<b>Тема2.Хореографические упражнения</b>	Содержание учебного материала	4	3
	1 Поклон		
	2 Позиция рук и ног		
	3 Ходьба. Упражнения на осанку		
	Шаги (мягкий, широкий, острый, высокий)		
	4		
	5 Бег и его разновидности		
	6 Пскоки		
7 Приседы, отведение ног из различных положений			
Самостоятельная работа обучающихся: Шаги и упражнения на осанку Составление конспекта вводной части урока..	13		
<b>Тема3 Упражнения художественной гимнастики</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1 Взмахи, прыжки, повороты		
	Комплексы упражнений под музыку		
	2		
	3 Комплексы упражнений в партере		
4 Джоринг(прыжковые танцевальные упражнения)			

	5	Стрейчинг(растягивание упражнения на осанку)		
	6	Упражнения с предметом		
	Самостоятельная работа обучающихся: Противопоказания выполнения танцевальных упражнений при различных заболеваниях.		13	
<b>Тема4 Танцевальные движения</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Приставной шаг		2
	2	Переменный шаг		
	3	Шаг приподания		
	4	Русский лерический»		
	Самостоятельная работа обучающихся: Виды направлений танца Хореографические упражнения Фитнес аэробика.		13	
	1	Прыжки и танцевальные движения		2
	Самостоятельная работа обучающихся Шаги вальса, Танец «Вальс», Танец «полька – маленькая», Шаг польки Выполнение танцевальных движений под ритмичную музыку		13	
<b>ТЕМА 6 Стрейчинг</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Упражнения на гибкость верхних и нижних конечностей		2
	2	Упражнения на гибкость верхнего пояса		
	3	Упражнения на гибкость позвоночника		
	4	Упражнения на гибкость в суставах		
	5	Дыхательные упражнения с выполнением физических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника выполнения упражнений на гибкость и растягивание. Упражнения с инвентарём выполнение под музыку.		13	
всего		90		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Ритмика».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Ритмика»
- оборудованный класс для занятий хореографией

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- CD/DVD плеер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Акулова Н.В. Классический тренаж в коллективе народного танца (метод. Письмо). – НМЦ, 2014.
2. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 2013. – 34 с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 2012.
4. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самостоятельных хореографических коллективах (учебно-методическое пособие). М., 2013.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство. 2015.
6. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 2014.
7. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 2013, 64
8. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 2012.
9. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Балет, 2011.
10. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 2011, 2012
11. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства: Поэтика мизансцены. – М.: Просвещение, 2012.

##### **Дополнительная литература**

1. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: учебн. пособие для студентов среднего профессионального образования/Анисимов. В.П. – М.: Владос, 2006. 353с
- 2.Бейлина А.П. Музыкально - ритмические пальчиковые игры. //Дошкольное воспитание – 20014. - № 9. - с. 114.
- 3.Боброва Г.А. Искусство грации. Л., 2011.
- 4.Бочкарев Л.П. Психология музыкальной деятельности./ - М.: Ин-т психологии, 2007. 120 с.
- 5.Варшавская Р.А., Кудряшова Л.И. Игры под музыку. М., 2008
- 6.Ветлугина Н. А. Музыкальные занятия в детском саду: учебник для студентов/ Ветлугина. Н.А. М.: «Просвещение», 2012.100с.

**Интернет ресурсы:**

Методическая копилка учителя:

Международная профессионально –творческая мастерская хореографического искусства [www/best – talent/ru](http://www.best – talent/ru)

Сайт новинок [www.informatiku.ru](http://www.informatiku.ru)

Книги и электронные учебники [www.ctc.msiu.ru](http://www.ctc.msiu.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, анализа музыки и танца. В конце изучения дисциплины проводится зачёт по подготовленным преподавателем КИМ.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
создавать условия для развития музыкально- ритмических умений у детей;	<i>Контрольная работа, диф. зачет</i>
создавать несложные танцевальные композиции	<i>Контрольная работа, диф. зачет</i>
инсценировать песни, составлять варианты музыкально -ритмических игр и упражнений	<i>Контрольная работа, диф. зачет</i>
<b>Знать:</b>	
задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на занятиях ритмикой и танцами;	<i>Контрольная работа, диф. зачет</i>
детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей дошкольного возраста	<i>Контрольная работа, диф. зачет</i>