

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГОБПОУ

« Усманский многопрофильный колледж»

_____ С.Г. Петухов

« ___ » _____ 2019г.

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

Уровень подготовки- углубленный

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (ритмическая гимнастика с методикой преподавания) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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 « ____ » _____ 2019г.

Председатель предметно – цикловой комиссии

_____ Фролова Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 примерной программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины.

Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений,
- обучать двигательным действиям изученных 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 освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных 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 изученным 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;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 89 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 59 часов;

самостоятельной работы обучающегося 30 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	89
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
В том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	59
Контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	
-Выполнение комплекса упражнений под музыку	
-Составление конспекта вводной части урока	
-Указать виды направлений танца	
-Назвать и показать хореографические упражнения	
-Упражнения на развитие гибкости позвоночника	
- Упражнения на гибкость суставов	
- Упражнения с инвентарём выполнение под музыку	
- Танец « Маленькая полька»	
- Вальсовые шаги, повороты	
Промежуточная аттестация в форме комплексного дифференцированного зачета	

2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.08.08 Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания (ритмическая гимнастика с методикой преподавания)

3.

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	
Тема1.Хореографические упражнения	Содержание учебного материала	10		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	1	Поклон	2	3
		Позиция рук и ног		
	3	Ходьба. Упражнения на осанку Шаги (мягкий, широкий, острый, высокий)	2	
	4	Бег и его разновидности	2	
	5	Поскоки	2	
	6	Приседы, отведение ног из различных положений	2	
		Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Шаги и упражнения на осанку.	10		
Тема2.Упражнения художественной гимнастики	Содержание учебного материала	10		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	1	Взмахи, прыжки, повороты	2	2
	2	Комплексы упражнений под музыку	2	
	3	Комплексы упражнений в партере	2	
	4	Джоринг(прыжковые танцевальные упражнения)	2	
	5	Стрейчинг(растягивание упражнения на осанку)	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Противопоказания выполнения танцевальных упражнений при различных заболеваниях	5	

Тема3.Танцевальные движения	Содержание учебного материала		10	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	1	Приставной шаг. Переменный шаг	2	2
	2	Шаг приподания. Шаг польки	2	
	3	Танец «полька – маленькая	2	
	4	Танец «Вальс»	2	
	5	Русский лирический» Шаги вальса	2	
		Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Выучить танец «малую польку» Выучить танец «русский лирический»		8		
Тема 4. Джоринг	Содержание учебного материала		10	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	1	Прыжки и танцевальные движения	10	2
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся : Выполнение танцевальных движений под ритмичную музыку.		2	
ТЕМА 5 Стрейчинг	Содержание учебного материала		10	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	1	Упражнения на гибкость верхних и нижних конечностей	2	2
	2	Упражнения на гибкость верхнего пояса	2	
	3	Упражнения на гибкость позвоночника	2	
	4	Упражнения на гибкость в суставах	2	
5	Дыхательные упражнения с выполнением физических упражнений	2		

	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения упражнений на гибкость и растягивание	2		
Тема 6. Контрольные нормативы по ОФП	Содержание учебного материала	9		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия			
	1	Тест на скоростно – силовую выносливость	4	-
	2	Тест на гибкость	4	
	3	Тест на определение силы	1	
		Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на развитие гибкости и скоростно – силовые качества	3		
Всего	89			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала:

- зеркала;
- скамейки;
- станок для отработки хореографических элементов;

Инвентарь:

- скакалки;
- палки гимнастические;
- обручи;
- ленты;
- мячи набивные 1-4 кг;
- гантели;
- фитбольные мячи,
- степ-платформы.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- экран, проектор, ноутбук, колонки.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1.Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуры. Гимнастика: учебное пособие для СПО-М.: Издательство Юрайт,2016г-240с.

Дополнительная литература

1. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: учебн. пособие для студентов среднего профессионального образования/Анисимов. В.П. – М.: Владос, 2014. 353с
- 2.Бейлина А.П. Музыкально - ритмические пальчиковые игры. //Дошкольное воспитание – 2014. - № 9. - с. 114.
- 3.Образовательная платформа ЭБС «Юрайт».

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

Книги и электронные учебники www.ctc.msiu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания (ритмическая гимнастика с методикой преподавания) осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, анализа музыки и танца.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися учебной дисциплины осуществляется в форме **комплексного дифференцированного зачёта**.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
создавать условия для развития музыкально- ритмических умений у детей;	анализ выполнения самостоятельной работы по темам;
создавать несложные танцевальные композиции	оценивание результатов выполнения практических работ;

инсценировать песни, составлять варианты музыкально -ритмических игр и упражнений	анализ выполнения самостоятельной работы, оценивание результатов выполнения практических работ
Знать:	
роль ритмики в эстетическом развитии детей;	оценивание результатов выполнения домашнего задания;
задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на занятиях ритмикой и танцами;	тестирование, фронтальный опрос;
детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей дошкольного возраста	Анализ выполнения практической работы, оценивание результатов выполнения домашнего задания;

