

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор ГОБПОУ  
« Усманский многопрофильный колледж»  
\_\_\_\_\_ А.В. Небогин  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

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

2016г.

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 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

Председатель предметно – цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Фролова Л.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</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 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 90 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	90
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
В том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	60
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)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> История развития ритмической гимнастики.			2
<b>Тема1</b> Ритмическая гимнастика, как предмет в средних специальных учебных учреждениях	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	<b>10</b>	
	Предупреждение травматизма на уроках ритмической гимнастики	2	
	Пульсометрия и её показатели, элементарные правила самоконтроля и гигиены	2	
	Хореографические упражнения	2	
	Физиологические основы деятельности системы дыхания	2	
	Контрольные работы	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: Шаги и упражнения на осанку.</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел2.</b> Разновидность физических упражнений.			
<b>Тема2.</b> Хореографические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	-	3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	<b>10</b>	
	1 Поклон	1	
	Позиция рук и ног	1	
	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	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся: Противопоказания выполнения танцевальных упражнений при различных заболеваниях</b>	
<b>Тема3</b> Упражнения художественной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	<b>10</b>	

	1	Взмахи, прыжки, повороты	1	
	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	
	6	Упражнения с предметом	1	
	Контрольные работы		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выучить танец «малую польку» Выучить танец «русский лирический»		8	
<b>Раздел</b>	<b>3.</b>			
<b>Танцевальные композиции.</b>				
<b>Тема4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
<b>Танцевальные движения</b>	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		<b>10</b>	2
	1	Приставной шаг	1	
	2	Переменный шаг	1	
	3	Шаг приподания	1	
	4	Шаг польки	1	
	5	Танец «Вальс»	2	
	6	Танец «полька – маленькая	2	
	7	«Русский лирический»	1	
	8	Шаги вальса	1	
	Контрольные работы		-	
<b>Раздел</b>	<b>4.</b>			
<b>Упражнения на растяжку.</b>	<b>на</b>			
<b>Тема5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Джоринг</b>	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		<b>4</b>	2
	1	Прыжки и танцевальные движения	4	
	Контрольные работы			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся :</b> Выполнение танцевальных движений под ритмичную музыку.		2	

<b>ТЕМА 6 Стрейчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		<b>8</b>	
	1	Упражнения на гибкость верхних и нижних конечностей	2	
	2	Упражнения на гибкость верхнего пояса	2	
	3	Упражнения на гибкость позвоночника	2	
	4	Упражнения на гибкость в суставах	1	
	5	Дыхательные упражнения с выполнением физических упражнений	1	
	Контрольные работы		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения упражнений на гибкость и растягивание</b>		2		
<b>Тема 7. Контрольные нормативы по ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные работы		-	3
	Практические занятия		<b>8</b>	
	1	Тест на скоростно – силовую выносливость	2	
	2	Тест на гибкость	2	
	3	Тест на определение силы	2	
	Контрольные работы		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на развитие гибкости и скоростно – силовые качества</b>		3	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>90</b>		

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.Боброва Г.А. Искусство грации. Л., 2012.
- 4.Бочкарев Л.П. Психология музыкальной деятельности./ - М.: Ин-т психологии, 2013. 120 с.
- 5.Варшавская Р.А., Кудряшова Л.И. Игры под музыку. М., 2012
- 6.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](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 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
<b>Умения:</b>	
создавать условия для развития музыкально- ритмических умений у	анализ выполнения самостоятельной работы по темам;

детей;	
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
<b>Знать:</b>	
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;



