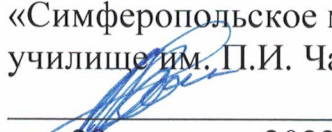


ПРИНЯТО

Решением Совета училища  
ГБПОУ РК «Симферопольское  
музыкальное училище  
им. П.И. Чайковского»  
от «28» августа 2023 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора ГБПОУ РК  
«Симферопольское музыкальное  
училище им. П.И. Чайковского»  
  
Л.А. Рыбалка  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (РИТМИКА)**

Вариативной части учебных циклов ППССЗ  
**ОГСЭ.06 Физическая культура (ритмика)**

программ подготовки специалиста среднего звена  
углубленной подготовки по специальностям

Инструментальное исполнительство

(по видам инструментов)

Вокальное искусство

Хоровое дирижирование

Теория музыки

Симферополь, 2023

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальностям**

**53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)**

**53.02.04 «Вокальное искусство»**

**53.02.06 «Хоровое дирижирование»**

**53.02.07 «Теория музыки».**

**Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Симферопольское музыкальное  
училище имени П.И. Чайковского»**

**Разработчики:**

**Плохута Светлана Владимировна, преподаватель первой категории ПЦК  
«Гуманитарные и социально-экономические дисциплины».**

**Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии  
«Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»**

**Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   | <b>стр.</b> |
|---|-------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>10</b>   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b>   |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура (ритмика)

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям, реализуемым в ГБПОУ РК «Симферопольское музыкальное училище имени П. И. Чайковского»

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.04 Вокальное искусство;

53.02.06 Хоровое дирижирование;

53.02.07 Теория музыки.

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

Вариативная часть циклов ППССЗ

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

**Целью учебной дисциплины** является формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачами учебной дисциплины являются:**

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие студента.

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся 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 дисциплины обучающийся 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.

**Владеть следующими общими и профессиональными компетенциями:**

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

ОК 3. Решать проблемы, 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 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 57 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 19 часов.

Время изучения – 8 семестр

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>57</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>38</b>          |
| <b>в том числе:</b>                                     |                    |
| практические занятия                                    | <b>36</b>          |
| контрольный урок  | <b>2</b>           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>19</b>          |
| <i>Контрольный урок - 8 семестр</i>                     |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (ритмика)

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| <b>Тема 1.</b><br>Теоретические основы музыкально-ритмического воспитания | <b>Содержание учебного материала.</b> Принципы, определяющие содержание музыкально- ритмической деятельности студентов. Инновационные технологии в методике музыкально- ритмического воспитания.  | 2           | 2                |
| <b>Тема 2.</b><br>Роль гимнастики в формировании двигательных навыков     | <b>Содержание учебного материала.</b> Роль и значение гимнастики в профессионально- прикладной физической подготовке. Техника безопасности по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости, для исправления дефектов в телосложении и осанке.  | 2           | 2                |
| <b>Тема 3.</b><br>Практическое применение элементов гимнастики            | <b>Содержание учебного материала.</b> Составить комплекс гимнастических упражнений для исправления дефектов осанки и телосложения. Самостоятельная работа над силой и выносливостью.  | 2           | 2                |
| <b>Тема 4.</b><br>Практические основы музыкально-ритмического воспитания  | <b>Содержание учебного материала.</b> Танцевальный шаг назад, шаг на полупальцах назад, шаг с высоким подниманием колен вперед на полупальцах; спортивная ходьба, делая маховые движения руками; бег, вынося прямые ноги вперед и назад. «Звездочка», «Карусель», «Плетень», «Корзиночка», построения из одного круга в два или три концентрических,двигающихся в разные стороны, построение «Шен». | 4           | 2                |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>Тема 5.</b><br/>Элементы народных танцев, формирование музыкальных композиций.</p> | <p><b>Содержание учебного материала.</b> Подобрать музыку, составить композицию с различными фигурами и провести ее со студентами своей группы. Придумать 2 упражнения и 2 игры на развитие образного мышления детей дошкольного возраста. Техника и манера исполнения элементов народного танца. Методика изучения с детьми отдельных элементов. Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. Переменный ход в сочетании с руками. «Припадание», «Упадание». «Моталочка», «Молоточки», Присядка «мячик» для юношей. Совершенствование изученных двигательных элементов.</p> | 8 | 2 |
| <p><b>Тема 6.</b><br/>Современный танец</p>  | <p><b>Содержание учебного материала.</b> Выучить последовательность исполнения движений. Работать над техникой и манерой исполнения. Составить 2 комбинации для детей дошкольного возраста. Возникновение современного танца. Особенности современного эстрадного танца. Основные разделы урока эстрадного танца. Постановка рук, ног и корпуса в эстрадном танце. Выучить последовательность исполнения движений. Работать над техникой исполнения. Работать над координацией движений.</p>  | 6 | 2 |
| <p><b>Тема 7.</b><br/>Создание этюдов на основе изученных элементов танца.</p>           | <p><b>Содержание учебного материала.</b> Этюды на основе выученных элементов танцев. Русский хоровод (свободной композиции) или танец «Веночки» в редакции З. Бархатовой, «Травушка - муравушка» в редакции Л. Шмидт, «Полянка» в редакции С. Чудинова. Совершенствование полученных двигательных умений и навыков. Применение теоретических знаний в создании простых танцевальных композиций.</p>   | 6 | 2 |
| <p><b>Тема 8.</b><br/>Постановка танцевальных композиций</p>                             | <p><b>Содержание учебного материала.</b> Проведение упражнений на оценку. Постановка и исполнение танцевальной композиции.</p>  | 4 | 3 |
|  | <p>Итоговое контрольное тестирование.</p>   | 2 | 3 |



|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | <b>Самостоятельная работа.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Совершенствование пройденных элементов, подготовка к итоговому<br>семестровому тестированию. | 19        | 3 |
|  | <b>Контрольный урок</b>   | 2         |   |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>57</b> |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета ритмики.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- станки;
- зеркала;
- лекционный материал, нотный материал, видеоматериал
- фортепиано.

Технические средства обучения:

- звуковоспроизводящее оборудование
- компьютер с лицензионным программным обеспечением
- видеооборудование

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

1. Барышникова Т.А. «Азбука хореографии», М. ,2000
- 2.Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений.- М.: 1999
3. Пуртова Т.В. и др. «Учите детей танцевать».Учебное пособие. Владос, 2004.
4. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет: учебно- методическое пособие.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008.- 182с.
5. Руднева С, Э.Фиш. Музыкальное движение.- М.: «Провещение», 2000.
6. Халивер Дж. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки».М. «Новое слово»,2009

Дополнительные источники:

1. Матвеев В.Ф. «Русский народный танец. Теория и методика преподавания»: Учебное пособие.- СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010.- 256с.
- 2.Васильева- Рождественская М. «Историко- бытовой танец».- М: «Искусство», 1987
- 3.Воронина И. «Историко- бытовой танец». – М: Искусство, 1980
- 4.Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике».- М: Издательство «Музыка»,1972.
5. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
6. [online.horeograf.com](http://online.horeograf.com)

#### 3.3. Методические рекомендации преподавателям

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств, а также уровень теоретических знаний. Зачет проводится в течение учебного года в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения реферативных заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого элемента. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей, выносливости; воспитание координации движений, воспитание гибкости в процессе занятий ритмикой.

### **3.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

При самостоятельной работе студентам следует придерживаться нескольких правил:

1. Соблюдать технику безопасности при выполнении физических нагрузок.
2. Контролировать частоту пульса.
3. Следить за правильной техникой исполнения того или иного упражнения.
4. Соблюдать питьевой режим.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| <b>Результаты обучения<br/>(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;<br>Создавать несложные танцевальные композиции; | - контрольный урок,<br>-тестирование                         |

|  |  |
|--|--|
| <p>Инсценировать песни, составлять варианты музыкально-ритмических игр и упражнений</p>  |  |
| <p><b>Знания:</b></p>  |  |
| <p>Роль ритмики в эстетическом развитии детей;</p> <p>Задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на занятиях ритмикой и танцами;</p> <p>Детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей дошкольного возраста</p>   | <p>- контрольный урок,</p> <p>-тестирование</p>  |
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>Дисциплинированность в посещении занятий.</p> <p>Регулярность и качество выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Владение компьютерными технологиями.</p> <p>Умение осуществлять самостоятельный поиск информации (видео, литература) по изучаемым произведениям.</p> <p>Анализ полученной информации, умение профессионально её оценить и ориентироваться на лучшие образцы.</p> <p>Ощущать музыкальный ритм и гармонично привязывать к нему движения. Самостоятельно ставить простейшие композиции и уметь обучить их исполнению окружающих. Осуществлять участие в коллективных постановках.</p> |

