ГБПОУ РК "СМУ им.П.И.Чайковского"
Подписано цифровой подписью: ГБПОУ РК "СМУ им.П.И.Чайковского"
Дата: 2026.11.02 12:12:40 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СИМФЕРОПОЛЬСКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ П. И. ЧАЙКОВСКОГО»

ПРИНЯТО
Решением Совета училища
ГБПОУ РК «Симферопольское музыкальное училище им. П.И. Чайковского»
от «26» августа 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора ГБПОУ РК «Симферопольское музыкальное училище им. П.И. Чайковского»
_____Л.А. Рыбалка
от «26» августа 2026 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, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**11**

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

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

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
Тема 1. Теоретические основы музыкально-ритмического воспитания	**Содержание учебного материала.** Принципы, определяющие содержание музыкально- ритмической деятельности студентов. Инновационные технологии в методике музыкально- ритмического воспитания.	2	2
Тема 2. Роль гимнастики в формировании двигательных навыков	**Содержание учебного материала.** 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
Тема 3. Практическое применение элементов гимнастики	**Содержание учебного материала.** Составить комплекс гимнастических упражнений для исправления дефектов осанки и телосложения. Самостоятельная работа над силой и выносливостью.	2	2
Тема 4. Практические основы музыкально-ритмического воспитания	**Содержание учебного материала.** 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

Тема 5. Элементы народных танцев, формирование музыкальных композиций.	**Содержание учебного материала.** 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.	8	2
Тема 6. Современный танец	**Содержание учебного материала.** 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.	6	2
Тема 7. Создание этюдов на основе изученных элементов танца.	**Содержание учебного материала.** 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.	6	2
Тема 8. Постановка танцевальных композиций	**Содержание учебного материала.** Проведение упражнений на оценку. Постановка и исполнение танцевальной композиции.	4	3
	Итоговое контрольное тестирование.	2	3

	Самостоятельная работа. Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование пройденных элементов, подготовка к итоговому семестровому тестированию.	19	3
	Контрольный урок	2	
	Всего:	**57**	

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
6. 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
Создавать условия для развития музыкально-ритмических умений у детей; Создавать несложные танцевальные композиции;	- контрольный урок, -тестирование

Инсценировать песни, составлять варианты музыкально-ритмических игр и упражнений	
Знания:	
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	- контрольный урок, -тестирование
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.	Дисциплинированность в посещении занятий. Регулярность и качество выполнения самостоятельной работы. Владение компьютерными технологиями. Умение осуществлять самостоятельный поиск информации (видео, литература) по изучаемым произведениям. Анализ полученной информации, умение профессионально её оценить и ориентироваться на лучшие образцы. Ощущать музыкальный ритм и гармонично привязывать к нему движения. Самостоятельно ставить простейшие композиции и уметь обучить их исполнению окружающих. Осуществлять участие в коллективных постановках.