

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Ритмика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	44.03.05_2021_1111.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	36	
самостоятельная работа	62,4	
часов на контроль	8,85	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	19			
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12		12	
Лабораторные	24		24	
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	6	16	6	16
Итого ауд.	36	30	36	30
Контактная работа	36,75	30,75	36,75	30,75
Сам. работа	62,4	33	62,4	33
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	108	72,6	108	72,6

Программу составил(и):

Старший преподаватель, *Гараева Р.В.*



Рабочая программа дисциплины

Ритмика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 10.06.2021 протокол № 7.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.06.2021 протокол № 11

/ Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 12 мая 2022 г. № 9
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> сформировать основы преподавания дисциплины, к которым относятся: методика; формы; средства; методические особенности; приемы и принципы ритмической гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> - в области учебно-воспитательной деятельности: планирование и проведение учебных занятий нетрадиционной физической культурой в соответствии с учебным планом для повышения уровня учебно-воспитательного процесса; использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения; в области научно-методической деятельности: анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации; в области социально-педагогической деятельности: планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания; оказание помощи в социализации дошкольников; в области культурно-просветительной деятельности: формирование общей культуры обучающихся; в области организационно-управленческой деятельности: укрепление и сохранение здоровья дошкольников, рациональная организация учебного процесса; обеспечение охраны жизни и здоровья дошкольников во время образовательного процесса; организация контроля за результатами обучения и воспитания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	
2.1.2	
2.1.3	Социология образования
2.1.4	Организация досуговой деятельности дошкольников
2.1.5	Развивающие игры в дошкольном образовании
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности
2.2.2	Педагогическая в ОО
2.2.3	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта	
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма	
Знать:	
- теорию и методику по дисциплине «Ритмика»;	
Уметь:	
- осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;	
- рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;	
- использовать современные научнообоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;	
Владеть:	
навыками:	
- рациональной организации и проведения занятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;	
- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;	
- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;	
ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма	
Знать:	
как:	
- рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;	

- использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;

Уметь:

применять:

знания, полученные в курсе ритмики, в практике преподавания физической культуры в учреждениях дошкольного образования.

Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта

осуществляет процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;

Владеть:

навыками:

- рациональной организации и проведения занятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;
- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Научные основы ритмики						
1.1	Научные основы ритмики /Ср/	3	3		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 2. Методика проведения занятий ритмикой						
2.1	Методика проведения занятий ритмикой /Пр/	3	20		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	10	
2.2	Методика проведения занятий ритмикой /Ср/	3	15		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 3. Методика составления комплекса упражнений						
3.1	Методика составления комплекса упражнений /Пр/	3	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	6	
3.2	Методика составления комплекса упражнений /Ср/	3	15		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	8,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
5.2	Контактная работа /КСРАТ/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся. Работа над осанкой, анатомо-физиологические

особенности организма разных возрастных групп. Основные движения и терминология базовой аэробики. Правила выполнения упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, общей физической работоспособности. Контроль и самоконтроль. Пульсовая диагностика. Контроль физического развития занимающихся. Режим физической активности. Основы стретчинга, структура построения урока аэробики и принципы питания при занятиях ритмикой. Типовая структура комплекса занятий ритмикой. Физиологическая характеристика комплексов. Технология составления комплексов упражнений. Формы проведения занятий. Овладение двигательными упражнениями и навыками сложнокоординационных упражнений под музыку.

5.2. Темы письменных работ

1. История возникновения аэробики.
2. Научные основы фитнеса.
3. Влияние фитнеса на организм человека.
4. Музыка на занятиях ритмической гимнастики.
5. Современные виды нетрадиционной физической культуры.
6. Правильная осанка.
7. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения ритмике.
8. Совершенствование методики проведения учебных занятий по ритмике в дошкольных учреждениях.
9. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
10. Организация занятий ритмикой в дошкольных учреждениях.
11. Особенности физического развития дошкольников.
12. Ритмика в системе подготовки педагога дошкольного образования.

5.3. Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом, в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Луценко С.А., Михайлов А.В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
Л1.2	Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	http://www.iprbookshop.ru/65026.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.	Основы прикладной физической культуры: учебное пособие	Омск: Издательство СиГУФК, 2003	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
Л2.2	Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В.	Аэробика в школе: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009	http://www.iprbookshop.ru/64968.html
Л2.3	Поздеева Е.А., Алаева Л.С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74279.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.3	MS Windows

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
	деловая игра

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
9 А2	Зал для занятий специальной медицинской группы. Учебная аудитория для занятий специальной медицинской группы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Гантели, коврик гимнастический, медбол 3 кг, медицинбол - 3 кг, мяч гимнастический, степ-доска, утяжелитель 2 кг., штанга, эспандер, бодибар 2 кг., бодибар 3 кг, бодибар 6 кг
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям</p> <p>Семинарские (практические) занятия Самостоятельная работа студентов по подготовке к семинарскому (практическому) занятию должна начинаться с ознакомления с планом семинарского (практического) занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару (практическому занятию), рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника.</p> <p>Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Читая рекомендованную литературу, не стоит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.</p> <p>Подобрав, отработав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском (практическом) занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы.</p> <p>По каждому вопросу плана занятий необходимо подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).</p> <p>Выступление на семинарском (практическом) занятии должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным.</p> <p>Методические рекомендации к организации зачета</p> <p>Зачет проводится для определения достижения конечных результатов обучения по определенной теме каждым учащимся. Перед началом изучения материала студенты знакомятся с перечнем вопросов и обязательных задач по теме, а также дополнительными вопросами и задачами. Иногда целесообразны закрытые зачеты, когда студенты получают вопросы и задания непосредственно во время проведения зачета. Его достоинство заключается в том, что он предполагает комплексную проверку всех знаний и умений студентов.</p> <p>Необходимость такого тематического контроля обусловлена тем, что для каждого студента характерен определенный темп овладения учебным материалом. А потому обычные контрольные работы, в которых трудно учесть должным образом индивидуальные особенности студентов, могут оказаться недостаточными для того, чтобы судить, достигнуты ли планируемые результаты обучения.</p> <p>Зачет - это одна из основных форм контроля в вузе.</p> <p>Тематические зачеты могут быть дифференцированными. Преподаватель решает, основываясь на результатах прошлых или промежуточных контрольных мероприятий, какие знания и умения целесообразно проверять у какого студента: всем даются индивидуальные задания.</p>