

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ХРЕНОВСКОЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП. 08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

ОП.08.09 РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ  
профессионального цикла

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

с. Слобода

2021 г.

Одобрено

МО общего гуманитарного и  
социально-экономического цикла

Председатель

Л.И. Баркова Л.И. Баркова

01.09.2021 г.

Утверждаю

зам. директора по учебной работе

Т.Г. Круподерова Т.Г. Круподерова

01.09.2021 г.

Согласовано

Методист

Е.В. Хрулева Е.В. Хрулева

01.09.2021 г.

Разработчики:

Чернова С.В. - преподаватель ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова»

Программа рекомендована методическим объединением преподавателей общего гуманитарного и социально-экономического цикла государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

Протокол заседания комиссии № 1 от «01» сентября 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Ритмическая гимнастика с методикой преподавания»

## **1.1. Область применения программы**

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

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе (ритмическая гимнастика);
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);
- основы судейства по базовым видам спорта (ритмическая гимнастика);
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика), особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	36
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего),</b>	24
в том числе	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Ритмическая гимнастика с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
<b>Тема 1.</b> История и этапы развития ритмической гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Возникновение и развитие ритмической гимнастики. Классификация прикладных видов ритмической гимнастики. Терминология в ритмической гимнастике.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение вопроса: «История развития аэробики в России».		4
<b>Тема 2.</b> Техника и методика развития физических качеств. Обучения двигательным действиям в ритмической гимнастике.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Классификация и анализ упражнений в ритмической гимнастике. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся ритмической гимнастикой. Использование технических элементов ритмической гимнастики в деятельности учителя физической культуры.	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	Методика развития физических качеств в ритмической гимнастике.		2
	Техника выполнения профессионально – значимых двигательных действий в ритмической гимнастике.		2
	Методика обучения основным двигательным действиям в ритмической гимнастике		14
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений для урока ритмической гимнастики		4
Разработка танцевальной композиции для урока ритмической гимнастики		4	
<b>Тема 3.</b> Содержание, формы организации и методика проведения занятий по ритмической гимнастике	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Содержание и формы организации урока ритмической гимнастики в школе Методика проведения занятий по ритмической гимнастике в школе.	4
	<b>Практические занятия.</b>		
	Особенности организации и проведение урока ритмической гимнастики в школе.		2
Особенности организации и проведение урока ритмической гимнастики в школе для детей разного		4	

гимнастике в школе.	возраста.		
	Планирование, проведение и анализ урока по ритмической гимнастике.		4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Разработка технологической карты для урока ритмической гимнастики.		4
<b>Тема 4.</b> Основы судейства по ритмической гимнастике.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Соревнования с использованием ритмической гимнастики. Планирование, подготовка, организация, судейство. Соревнований с использованием ритмической гимнастики	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	Организация и проведение внеурочных мероприятий с использованием ритмической гимнастики.		4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Разработать сценарий внеурочного мероприятия с использованием ритмической гимнастики.		4
<b>Тема 5.</b> Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для ритмической гимнастики, особенности их эксплуатации	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Место для проведения урока ритмической гимнастики. Особенности эксплуатации оборудования и инвентаря для ритмической гимнастики. Техника безопасности на уроке ритмической гимнастики, приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	Использование оборудование и инвентаря для занятий ритмической гимнастикой		2
	Подбор, хранение, мелкий ремонт оборудования и инвентаря для урока ритмической гимнастики		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Осуществить мелкий ремонт оборудования и инвентаря.		4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего</b>			<b>72</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1. Зал для ритмики и фитнеса

Оборудование: спортивный инвентарь:

- мячи, скакалки,
- гимнастические палки,
- коврики

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Пособие по ритмике/ Конорова Е.В.- М.: «Музыка», 2004г.
2. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Анохина И.А.; МОГИФК. - Малаховка, 1992
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика : 230 упражнений / Лисицкая Т.С. - М.: ФиС. – 1986
4. Рейзин В.М. Ритмическая гимнастика в учебном процессе / Рейзин В.М. // Теория и практика физ. культуры. – 1989
5. Ритмическая гимнастика в высшем учебном заведении : метод. рекомендации / Рижский Политехн. ин-т. - Рига. – 1989
6. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика / Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. - Киев: Радянська школа. – 1990
7. Яружный Н.В. Ритмическая гимнастика как учебная дисциплина в институте физической культуры / Яружный Н.В. // Теория и практика физ. культуры. - 1991

**Дополнительная литература:**

**Интернет-ресурсы:**

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet\\_set/wopr/w\\_ruk.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet_set/wopr/w_ruk.html)

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Экспертные оценки на практике.
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);	ОК 3. 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.	Зачет, дифференцированный зачет
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Экспертные оценки на практике. Экспертная оценка на практических занятиях
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Экспертные оценки на практике.
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Экспертные оценки на практике. Оценка анализа уроков.
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и	ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в	Экспертные оценки на практике. Наблюдения на

инвентаря;	условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	практических занятиях
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика), в соответствии с назначением и особенностями эксплуатации;	ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Экспертные оценки на практике. Наблюдения на практических занятиях
<i>Знать</i>	ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения. ПК 1.4. Анализировать учебные занятия. ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Тестирование Результат выполнения индивидуальных домашних заданий;
-историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);	ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	выполнение (отчетов) практических работ; результаты выполнения индивидуальных домашних заданий; • результатов тестирования. тестирование
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; (ритмическая гимнастика);	ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного	Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики. Зачет, экзамен
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		Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики.

<p>деятельности (ритмическая гимнастика);</p>	<p>учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p>	<p>Зачет, экзамен</p>
<p>особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (ритмическая гимнастика);</p>	<p>ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p>	<p>Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики. Зачет, экзамен</p>
<p>- основы судейства по изученным базовым видам спорта;</p>	<p>ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>	<p>В процессе судейства соревнований разного уровня, на занятиям в с/секциях</p>
<p>- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>	<p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>Проверка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; наблюдения на практических занятиях и на практике. Устный опрос экзамен</p>

