

# 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	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	44.03.05_2020_1110.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	30	
самостоятельная работа	68,5	
часов на контроль	8,85	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	16 5/6			
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	20	20	20	20
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,5	0,5
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30,65	30,65	30,65	30,65
Сам. работа	68,5	68,5	68,5	68,5
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

старший преподаватель, *Гараева Римма Валерьевна*



Рабочая программа дисциплины

**Ритмика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (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 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



УП: 44.03.05\_2020\_1110.plx

стр. 3

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.06. 2020 г. № 10  
/Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич *СЗР*

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 13.05. 2021 г. № 9  
/Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич *СЗР*

---

---

**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 \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

---

**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. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цели:
1.2	Задачи:

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Гимнастика и методика преподавания
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
2.2.2	Методика обучения физической культуре
2.2.3	Педагогическая практика
2.2.4	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта</b>	
<b>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</b>	
<p>применяет:</p> <p>знания, полученные в курсе ритмики, в практике преподавания физической культуры в учреждениях дошкольного образования.</p> <p>Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта</p> <p>Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта</p> <p>осуществляет процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых</p>	
<b>ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма</b>	
<p>владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;</li> <li>- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им</li> </ul>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Научные основы ритмики</b>						
1.1	Научные основы ритмики /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Научные основы ритмики /Ср/	3	18,5	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Методика проведения занятий ритмикой</b>						

2.1	Методика проведения занятий ритмикой /Лек/	3	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	
2.2	Методика проведения занятий ритмикой /Лаб/	3	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Методика проведения занятий ритмикой /Ср/	3	30	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 3. Методика составления комплекса упражнений</b>							
3.1	Методика составления комплекса упражнений /Лек/	3	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Методика составления комплекса упражнений /Ср/	3	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,5	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	8,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	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.

### Фонд оценочных средств

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

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В.	Аэробика в школе: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64968.html">http://www.iprbookshop.ru/64968.html</a>
Л2.2	Калинкина Е.В., Кривопалова Н.С., Межман И.Ф.	Степ-аэробика: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/71885">http://www.iprbookshop.ru/71885</a>

<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

<b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
	тесты
	рефераты

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. 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). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран

318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
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)**

Приступая к изучению дисциплины «Ритмика», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых. Для занятий ритмикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин – майка, трико, для женщин – гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. Категорически запрещается одевать на спортивный костюм различные броши, значки, цепочки и другие еталлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения на снарядах только с разрешения преподавателя, и при обеспечении условий безопасного выполнения упражнений