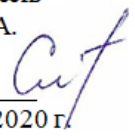


Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»  
Колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных наук и  
истории искусств  
Митасова С.А.

  
«26» июня 2020 г.


**Рабочая программа**  
учебной дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**(ритмика)**  
**МДК.02.02 ППССЗ**  
по специальности:  
53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)  
оркестровые духовые и ударные инструменты

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.02.02 «Физическая культура (ритмика)» разработана на основе Федерального государственного стандарта СПО по специальности: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1390

Рабочая программа учебной дисциплины переутверждена в связи с переименованием института. Протокол № 9 от 7 мая 2019 г.

Организация-разработчик:

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»

Разработчик:  Винский В.Ю. преподаватель колледжа Сибирского государственного института искусств имени Дмитрия Хворостовского

**Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных наук и истории искусств:**

профессор, доктор культурологии  Митасова С.А.

**Рецензенты:**

директор МБУДО «ДМШ №1» г. Красноярск

директор МБУДО «ДМШ №5» г. Красноярск


Бородич О.А.

Дмитриева И.Э.

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура (ритмика)** является частью профессионального модуля и программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина является частью МДК.02.02. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса и принадлежит профессиональному модулю – ПМ.02. Педагогическая деятельность.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

**Цели:** Оздоровление, гармоничное физическое и функциональное совершенствование студентов.

### **Задачи:**

- Формировать правильную осанку;
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

**Особенность** программы заключается в том, что она компенсирует недостаток двигательной активности, избавляет от последствий малоподвижного образа жизни.

**Формой организации учебного процесса** являются - традиционные групповые, практические занятия.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять основные гимнастические движения в ритме музыки;
- постановка корпуса, рук, ног, головы;
- музыкальный слух;
- навыки координации движений;
- правильность и чистота исполнения движений;
- работать в коллективе.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 1.4 Требования к результатам освоения учебной 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 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

в области педагогической деятельности:

ПК 2.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.

ПК 2.2. Использовать знания в области психологии и педагогики, специальных и музыкально-теоретических дисциплин в преподавательской деятельности.

ПК 2.3. Использовать базовые знания и практический опыт по организации и анализу учебного процесса, методике подготовки и проведения урока в исполнительском классе.

ПК 2.4. Осваивать основной учебно-педагогический репертуар.

ПК 2.5. Применять классические и современные методы преподавания, анализировать особенности отечественных и мировых инструментальных школ.

ПК 2.6. Использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

ПК 2.7. Планировать развитие профессиональных умений обучающихся.  
ПК 2.8. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

### **11.5 Применение ЭО и ДОТ**

При реализации дисциплины применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Ссылка на электронный курс: <https://do.kgii.ru/course/>

### **Требования к уровню подготовки**

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<i>8 семестр</i>
	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	38
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	36
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (8 семестр)</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1: Вводное занятие Влияние ритмической гимнастики на организм человека. Основы ритмической гимнастики	<p>Понятие «Ритмическая гимнастика». Режим занятий. Форма одежды для занятий, личная гигиена. Техника безопасности во время учебного занятия. Первая помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Профилактика заболеваний (опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой системы, избыточного веса) средствами ритмической гимнастики, повышение работоспособности, положительные эмоции.</p> <p>Выбор режима занятий. Уровни нагрузки в ритмической гимнастике, измерение пульса, самоконтроль за переносимостью нагрузки. Понятия «темп, амплитуда, напряжённость действий, количество повторений».</p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Изучение литературы по теме</p>	4	2
Тема 2: Сценическое движение	<p>Развитие гибкости и подвижности (цикл вводных упражнений). Развитие ритмичности. Исправление осанки и походки. Совершенствование координации движений с речью и пением. Развитие гибкости, подвижности и выразительности рук. Воспитание смелости решительности и совершенствование координаций движений элементами акробатики.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности. Этикетно-стилевые знания и навыки. Образные упражнения. Сценические падения. Приемы сценической борьбы.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Отработка изученных упражнений</p>	16	1, 2, 3

<p>Тема 3: Силовой тренинг. Баланс. Гибкость. Ловкость, работа с предметом. Индивидуальная акробатика. Парная акробатика.</p>	<p>Упражнения на развитие силы, баланса, гибкости, ловкости работы с предметами (жонглирование и т.д.). <u>Варианты упражнений инд. акробатики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кувырок вперед</li> <li>– боковой кувырок (несколько видов)</li> <li>– кувырок назад</li> <li>– каскады (несколько видов)</li> <li>– кувырок назад с выходом в стойку на руки</li> <li>– кувырок вперед со стойки на руках</li> <li>– подъем разгибом</li> <li>– пережат через плечо</li> <li>– колесо (несколько видов)</li> <li>– <u>Варианты упражнений парной акробатики:</u></li> <li>– парный кувырок</li> <li>– парное колесо</li> <li>– различные поддержки</li> <li>– упражнения партнеринга (например, партнер лежит на спине, второй держит его за руку и начинает сам опускаться в пол, партнер, который до этого был на полу встает за счет укладывания партнера), заскакивания, забегания на партнера, на несколько партнеров</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа</i> Отработка изученных упражнений</p>	<p>18</p>	<p>1, 2, 3</p>
---	---	-----------	----------------



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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение средства обучения**

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала.

Инвентарь: скакалки, обручи, гимнастические маты, снаряды, скамейки гимнастические; технические средства обучения и контроля - секундомеры, часы, аудио системы, фонотека, подборка современной музыки на CD и DVD-дисках.

#### **Материально-технические условия для реализации образовательного процесса**

##### **кабинеты**

русского языка и литературы; математики и информатики; истории, географии и обществознания; гуманитарных и социально-экономических дисциплин; мировой художественной культуры; музыкально-теоретических дисциплин; музыкальной литературы,

##### **учебные классы**

для групповых и индивидуальных занятий; для проведения оркестровых и ансамблевых занятий; для проведения занятий по междисциплинарному курсу «Оркестровый класс, изучение родственных инструментов» со специализированным оборудованием;

##### **спортивный комплекс**

спортивный зал с тренажерами и спортивным инвентарем. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

##### **залы**

большой концертный зал, рассчитан на 434 посадочных места; зал оснащен световой сценической аппаратурой, концертными роялями, пультами и звукотехническим оборудованием, электронным органом; малый концертный зал, рассчитан на 165 посадочных мест; с концертными роялями, пультами и звукотехническим оборудованием; библиотека, читальный зал, оснащенный компьютерной техникой, с выходом в сеть Интернет; фонотека, располагающая записями классического зарубежного и отечественного музыкального наследия, в том числе уникальными записями; видеотека фильмотека просмотрный видеозал

Для проведения занятий по дисциплине «Музыкальная информатика» используется специальная аудитория, оборудованная персональными

компьютерами, MIDI-клавиатурами и соответствующим программным обеспечением.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта всех музыкальных инструментов, находящихся на его балансе.

### **Требуемое программное обеспечение**

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows 7.0, Windows 8.0.
- Приложения (программы): Microsoft Office 13, Adobe Reader 11.0 Ru, WinRAR, Finale.

### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература**

1. Бурухин, Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Сергей Федорович Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452949#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-534-07538-0.
2. Кох, Иван Эдмундович. Основы сценического движения : учебник / Иван Эдмундович Кох. — 8-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2021. — 512 с. — Режим доступа : <https://e.lanbook.com/reader/book/161544/#1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-8114-7539-1. — ISBN 978-5-4495-1325-0. — ISMN 979-0-66005-019-4.
3. Лисицкая, Татьяна Соломоновна. Хореография в гимнастике : учебное пособие для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Татьяна Соломоновна Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 242 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/horeografiya-v-gimnastike-453825#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-534-07785-8.

## Дополнительная литература

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по гуманитарным направлениям / Анатолий Александрович Зайцев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-v-obrazovatelnoy-organizacii-458711#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-534-13378-3.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Виктор Леонидович Кондаков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://urait.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-13332-5.

### Необходимые базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

- 1 [Электронная библиотечная система федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского» \(ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского\)](http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php). – URL: <http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php> (в локальной сети вуза) или <http://80.91.195.105:8080/opac/app/webroot/index.php> (в сети интернет).
- 2 Электронная библиотечная система Издательства «Лань». - URL: <https://e.lanbook.com>
- 3 Электронная библиотечная система «Юрайт». - URL: <https://urait.ru/catalog/organization/1E5862E7-1D19-46F7-B26A-B7AF75F6ED3D>
- 4 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: [http://elibrary.ru/org\\_titles.asp?orgsid=13688](http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688)
- 5 Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. - URL: <https://rusneb.ru/>
- 6 Информационно-правовая система "Консультант Плюс". - Доступ осуществляется со всех компьютеров локальной сети вуза.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий и сдачи итогового зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять основные гимнастические движения в ритме музыки;</li><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; индивидуальные задания;</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия. выступления;</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачет.</p>

#### Средства контроля

В каждой группе проводится вводный, промежуточный и итоговый контроль.

**Формы подведения итогов:**

- выступления;
- выполнение практических заданий