

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Ритмическая гимнастика Б1.В.ДВ.11

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Абзалов Р.Р. , Мухаметзянов Э.М.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No _____ от "_____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No _____ от "_____" _____ 201__ г

Регистрационный No 8494242419

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, д.н. (доцент) Абзалов Р.Р. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , RuRAbzalov@kpfu.ru ; ассистент, б.с. Мухаметзянов Э.М. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , EIMMuhametzyanov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

сформировать у студентов знания, умения и навыки проведения обще развивающих

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' БЗ.ДВ.1 Профессиональный' основной образовательной программы 50100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 3 курсе, 6 семестр.

Курс по выбору 'Ритмическая гимнастика' призван существенно усилить проф. подготовку бакалавров по физической культуре на модели одной из спортивно-педагогических дисциплин,

а также повысить уровень практической подготовленности студента по атлетической гимнастике. Содержание курса по выбору взаимосвязана с дисциплиной 'Гимнастика' на основе реализации общих положений через специфику атлетической гимнастики.

Программа курса предусматривает формирование у студентов основ техники упражнений атлетической гимнастики.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7	
ПК-8	

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- возможности использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого образа, что позволяет студентам расширить представления о двигательных возможностях организма;
- закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием;

2. должен уметь:

- выполнять движение в соответствии со средствами музыкальной выразительности;
- вести вариативный подсчет (по восьмеркам, четвертям, половинам, по тактам) по ходу выполнения занимающихся упражнений в соответствии с размером и темпом исполнения различных музыкальных произведений;
- подавать команды к началу, окончанию и переходу с одного упражнения на другое сообразно их с музыкальной фразировкой;

- составлять упражнения в соответствии с музыкой

3. должен владеть:

- проведением физических упражнений с музыкальным сопровождением;
- проектированием и проведением мероприятий по профилактике травматизма и оказанию первой медицинской помощи;
- практическими формами, методами и средствами ритмической гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;
- методиками медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения занятий ритмической гимнастикой;
- средствами ритмической гимнастики;
- методиками развития двигательных способностей средствами ритмической гимнастики

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- выполнять движение в соответствии со средствами музыкальной выразительности;
- вести вариативный подсчет (по восьмеркам, четвертям, половинам, по тактам) по ходу выполнения занимающихся упражнений в соответствии с размером и темпом исполнения различных музыкальных произведений;
- подавать команды к началу, окончанию и переходу с одного упражнения на другое соотнося их с музыкальной фразировкой;
- составлять упражнения в соответствии с музыкой

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Тема 1 Цель и задачи предмета ритмической гимнастики	4		0	2	0	Дискуссия
2.	Тема 2. Тема 2 Методика развития физических качеств	4		0	2	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Тема 3 Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК	4		0	2	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Тема 4 Общеразвивающие упражнения	4		0	4	0	Тестирование
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
	Итого			0	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Тема 1 Цель и задачи предмета ритмической гимнастики

практическое занятие (2 часа(ов)):

Цель и задачи предмета ритмической гимнастики Характеристика ритмической гимнастики (цель, задачи, контингент занимающихся, средства, методы и приемы), ее роль в улучшении осанки, совершенствовании физической подготовленности и двигательной культуры; укреплении сердечно-сосудистой системы. Значение ритмической гимнастики как

Тема 2. Тема 2 Методика развития физических качеств

практическое занятие (2 часа(ов)):

Методика развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики Физические качества занимающихся, ритмической гимнастикой и морфофункциональной особенности.

Тема 3. Тема 3 Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК

практическое занятие (2 часа(ов)):

Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК Анализ движений ритмической гимнастики. Характеристика техники. Обучение элементам ритмической гимнастики в подготовительной части урока Обучение элементам ритмической гимнастики в основной части урока Обучение элементам ритмической гимнастики в заключительной части урока. Определение воздействия на организм нагрузки различной интенсивности по ЧСС.

Тема 4. Тема 4 Общеразвивающие упражнения

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обще развивающие упражнения Упражнения, которые направлены на подготовку организма к дальнейшей деятельности, включаются в подготовительную часть урока.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Тема 1 Цель и задачи предмета ритмической гимнастики	4		подготовка к дискуссии	13	Дискуссия

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Тема 2 Методика развития физических качеств	4		подготовка к устному опросу	15	Устный опрос
3.	Тема 3. Тема 3 Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК	4		подготовка к устному опросу	15	Устный опрос
4.	Тема 4. Тема 4 Общеразвивающие упражнения	4		подготовка к тестированию	15	Тестирование
	Итого				58	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Лекции, практические занятия с использованием методических материалов, информационно-образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Тема 1 Цель и задачи предмета ритмической гимнастики

Дискуссия, примерные вопросы:

Темы дискуссий: Цель и задачи предмета ритмической гимнастики Характеристика ритмической гимнастики (цель, задачи, контингент занимающихся, средства, методы и приемы), ее роль в улучшении осанки, совершенствовании физической подготовленности и двигательной культуры; укреплении сердечно-сосудистой системы. Значение ритмической гимнастики как

Тема 2. Тема 2 Методика развития физических качеств

Устный опрос, примерные вопросы:

Методика развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики Физические качества занимающихся, ритмической гимнастикой и морфофункциональные особенности.

Тема 3. Тема 3 Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК

Устный опрос, примерные вопросы:

Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК Анализ движений ритмической гимнастики. Характеристика техники. Обучение элементам ритмической гимнастики в подготовительной части урока Обучение элементам ритмической гимнастики в основной части урока Обучение элементам ритмической гимнастики в заключительной части урока. Определение воздействия на организм нагрузки различной интенсивности по ЧСС.

Тема 4. Тема 4 Общеобразовательные упражнения

Тестирование, примерные вопросы:

Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением - комплексы упражнений без предмета (общеразвивающих); Обще развивающие упражнения Упражнения, которые направлены на подготовку организма к дальнейшей деятельности, включаются в подготовительную часть урока.

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Примерные вопросы к зачету:

- 1 История развития ритмической гимнастики
- 2 Перспектива развития ритмической гимнастики в образовательных учреждениях (в школе, ССУЗе, ВУЗе)
- 3 Значение ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания
- 4 Технология и организация проведения занятий по ритмической гимнастике
- 5 Учет индивидуальных особенностей занимающихся ритмической гимнастикой
- 6 Оздоровительное влияние занятий ритмической гимнастики
- 7 Ритмическая гимнастика как средство профессиональной подготовки специалистов по ФК.
- 8 Учет возрастно-половых особенностей занимающихся ритмической гимнастикой.
- 9 Характеристика и структура строевых упражнений; строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.
- 10 Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
- 11 Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
- 12 Характеристика и классификация прикладных упражнений.
- 13 Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение.
- 14 Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе.
- 15 Классификация видов гимнастики, их характеристика
- 16 Средства гимнастики, их характеристика.
- 17 Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.
- 18 Гимнастическая терминология. Основные и дополнительные термины
- 19 Гимнастическая терминология. Смешанные упоры и висы
- 20 Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
- 21 Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.

7.1. Основная литература:

1. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006955-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415731>
2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1032463>
3. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/331823>

7.2. Дополнительная литература:

Гимнастика, Журавин, Михаил Леонидович; Загрядская, О.В.; Казакевич, Н.В.; Журавин, М.Л.; Меньшиков, Н.К., 2006г.

1. Журавин, М.Л. Гимнастика : учебник для студ. вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова .? 4-е изд., испр. ? М. : Академия, 2006 .? 448 с.

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

3. Физическая культура / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов, - 4-е изд. - Мн.: Высшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

7.3. Интернет-ресурсы:

<http://gimnastika.ru/> - <http://gimnastika.ru/> - <http://gimnastika.ru/> - <http://gimnastika.ru/>

<http://rossport.ru> - <http://rossport.ru> - <http://rossport.ru> - <http://rossport.ru>

<http://sportcom.ru> - <http://sportcom.ru> - <http://sportcom.ru> - <http://sportcom.ru>

<http://www.sportgymrus.ru/> - <http://www.sportgymrus.ru/>

Виды спортивных игр - <http://www.sportgymrus.ru/>

Виды спортивных игр - <http://www.sportgymrus.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Ритмическая гимнастика" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: спортивный зал, гантели с различными весами; аудитории; доступ к библиотечным фондам; мультимедийные, аудио- и видео материалы.

ериалы.

Для обеспечения данной дисциплины имеются учебные программы, учебники, методические рекомендации, наглядные пособия, библиотечные фонды, диски и аудиокассеты с учебным материалом.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Мухаметзянов Э.М. _____

Абзалов Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.