

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Ритмическая гимнастика БЗ.ДВ.1

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Лопатин Л.А.

Рецензент(ы):

Яковлев А.Л.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

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

Регистрационный No

Казань
2014

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, к.н. (доцент) Лопатин Л.А. кафедра гимнастики и циклических видов спорта Институт физической культуры и спорта ,
Leonid.Lopatin@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

сформировать у студентов знания, умения и навыки проведения обще развивающих упражнений, подвижных игр, упражнений с предметами с музыкальным сопровождением.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.ДВ.1 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Курс по выбору "Атлетическая 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-5 (общекультурные компетенции)	готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе
ПК-3 (профессиональные компетенции)	применяет на практике основные умения в области физической культуры
ПК-4 (профессиональные компетенции)	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-5 (профессиональные компетенции)	Самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре
ПК-8 (профессиональные компетенции)	умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся.
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого образа что позволяет студентам расширить представления о двигательных возможностях организма;

- познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием;

- элементы музыкальной грамоты;

2. должен уметь:

- выполнять движение в соответствии со средствами музыкальной выразительности;

- уметь 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

3. должен владеть:

- подавать команды к началу, окончанию и переходу с одного упражнения на другое соотнося их с музыкальной фразировкой;

- составлять упражнения в соответствии с музыкой

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- выполнять движение в соответствии со средствами музыкальной выразительности;

- уметь вести вариативный подсчет (по восьмеркам, четвертям, половинам, по тактам) по ходу выполнения занимающихся упражнений в соответствии с размером и темпом исполнения различных музыкальных произведений;

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики	3	2	2	4	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	
2.	Тема 2. Методика развития физических качеств	3	2	2	4	0	устный опрос
3.	Тема 3. Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК	3	2	2	4	0	устный опрос
4.	Тема 4. Ритмическая гимнастика и здоровье	3	2	0	4	0	устный опрос
5.	Тема 5. Обще развивающие упражнения	3	2	0	4	0	устный опрос
6.	Тема 6. Упражнения партерной гимнастики	3	2	0	4	0	устный опрос
7.	Тема 7. Элементы классического танца	3	2	0	2	0	устный опрос
8.	Тема 8. Акробатические и полуакробатические элементы	3	2	0	2	0	устный опрос
9.	Тема 9. Азбука музыкального движения	3	2	0	2	0	устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Итого			6	30	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики

лекционное 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 эффективного средства физического воспитания.

практическое занятие (4 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 эффективного средства физического воспитания.

Тема 2. Методика развития физических качеств

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Методика развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики Физические качества занимающихся, ритмической гимнастикой и морфофункциональной особенностями. Методы воспитания физических способностей с учетом возрастно-половых особенностей.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Методика развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики Физические качества занимающихся, ритмической гимнастикой и морфофункциональной особенностями. Методы воспитания физических способностей с учетом возрастно-половых особенностей.

Тема 3. Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК

лекционное 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. Определение массы тела.

практическое занятие (4 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. Определение массы тела.

Тема 4. Ритмическая гимнастика и здоровье

практическое занятие (4 часа(ов)):

Ритмическая гимнастика и здоровье Занятия физической культурой ? профилактика различных заболеваний. Положительные эмоции ? важный фактор оздоровления. Ритмическая гимнастика в этом отношении уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции .

Тема 5. Обще развивающие упражнения

практическое занятие (4 часа(ов)):

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

Тема 6. Упражнения партерной гимнастики

практическое занятие (4 часа(ов)):

Упражнения партерной гимнастики Комплекс упражнений, выполняемый сидя и лежа на полу (основная часть урока), направленный на развитие координации, развитие гибкости в шейном, грудном, поясничном отделах, подвижности в плечевом и тазобедренном суставах.

Тема 7. Элементы классического танца

практическое занятие (2 часа(ов)):

Элементы классического танца Позиции рук и ног. Классический тренаж: деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете.

Тема 8. Акробатические и полуакробатические элементы

практическое занятие (2 часа(ов)):

Акробатические и полуакробатические элементы Кувырки, перелеты, перекаты. Эти элементы украшают различные комплексы упражнений и служат связующими звеньями между различными частями комплексов.

Тема 9. Азбука музыкального движения

практическое занятие (2 часа(ов)):

Азбука музыкального движения Движения свободной пластики. Выразительность движений. Музыка на уроке ритмической гимнастики.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
2.	Тема 2. Методика развития физических качеств	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
3.	Тема 3. Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
4.	Тема 4. Ритмическая гимнастика и здоровье	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
5.	Тема 5. Обще развивающие упражнения	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
6.	Тема 6. Упражнения партерной гимнастики	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
7.	Тема 7. Элементы классического танца	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
8.	Тема 8. Акробатические и полуакробатические элементы	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
9.	Тема 9. Азбука музыкального движения	3	2	самостоятельное изучение литературных источников, текстов лекций и практических занятий	4	устный ответ
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные 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. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики

устный ответ , примерные вопросы:

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 эффективного средства физического воспитания.

Тема 2. Методика развития физических качеств

устный ответ, примерные вопросы:

Методика развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики Физические качества занимающихся, ритмической гимнастикой и морфофункциональной особенностями. Методы воспитания физических способностей с учетом возрастно-половых особенностей.

Тема 3. Методика реализации потенциала ритмической гимнастики на занятиях ФК

устный ответ, 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. Определение массы тела.

Тема 4. Ритмическая гимнастика и здоровье

устный ответ, примерные вопросы:

Ритмическая гимнастика и здоровье Занятия физической культурой ? профилактика различных заболеваний. Положительные эмоции ? важный фактор оздоровления. Ритмическая гимнастика в этом отношении уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции .

Тема 5. Обще развивающие упражнения

устный ответ, примерные вопросы:

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

Тема 6. Упражнения партерной гимнастики

устный ответ, примерные вопросы:

Упражнения партерной гимнастики Комплекс упражнений, выполняемый сидя и лежа на полу (основная часть урока), направленный на развитие координации, развитие гибкости в шейном, грудном, поясничном отделах, подвижности в плечевом и тазобедренном суставах.

Тема 7. Элементы классического танца

устный ответ, примерные вопросы:

Элементы классического танца Позиции рук и ног. Классический тренаж: деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете.

Тема 8. Акробатические и полуакробатические элементы

устный ответ, примерные вопросы:

Акробатические и полуакробатические элементы Кувырки, перелеты, перекаты. Эти элементы украшают различные комплексы упражнений и служат связующими звеньями между различными частями комплексов.

Тема 9. Азбука музыкального движения

устный ответ, примерные вопросы:

Азбука музыкального движения Движения свободной пластики. Выразительность движений. Музыка на уроке ритмической гимнастики.

Тема . Итоговая форма 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.

7.1. Основная литература:

Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. ? М.: издательский центр Академия,2010.- 448 с.

4.2.Дополнительная литература:

1. Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. - Казань, Магариф, 2005. - 55 с.
2. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Программа для учащихся 1-11 классов образовательных учреждений. - Екатеринбург. Издательство Дом учителя. 2004. - 64 с.

3. Копылов Ю.А., Верхлин В.Н. Третий урок физической культуры: методические рекомендации. - М.: Чистые пруды, 2005. - 64 с.
4. Физкультура.: поурочные планы / авт.-сост. М.В.Видякин, В.И.Виненко. - Волгоград: учитель, 2005 г. - 184 с.
5. Спортивная гимнастика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2005 г. - 420 с.
6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе. - М.: Чистые пруды, 2007 г. - 32 с.

7.2. Дополнительная литература:

1. Авторские программы по ритмической гимнастике;
2. Журнал "Гимнастика";
3. Журнал "Физическая культура в школе";
4. Журнал "Теория и практика ФК"

7.3. Интернет-ресурсы:

<http://gimnastika.ru/> - <http://gimnastika.ru/>
<http://rossport.ru> - <http://rossport.ru>
<http://sportcom.ru> - <http://sportcom.ru>
<http://www.gymshow.ru/> - <http://www.gymshow.ru/>
<http://www.sportgymrus.ru/> - <http://www.sportgymrus.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Лопатин Л.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Яковлев А.Л. _____

"__" _____ 201__ г.