

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«КАМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ РО «КамПК»  
Н.А. Гайдаенко  
«30» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП. 18 МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ,**  
**АЭРОБИКА**

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по СПССЗ по специальности  
**49.02.01 Физическая культура**

г. Каменск-Шахтинский  
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ 27 октября 2014г., № 1355 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014. №34956), учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

**Разработчики:**

Протасова Г.Г., преподаватель гимнастики, музыкально-ритмического воспитания, аэробики, высшей квалификационной категории

**Рецензенты:**

Головченко Л.А., преподаватель базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания, высшей квалификационной категории КамПК

Исянов А.З. – директор МБУ ДО СДЮСШОР г. Каменск-Шахтинский

Программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей физической культуры

Протокол № 1 от 28 августа 2019г.

Председатель ПЦК



Протасова Г.Г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, АЭРОБИКА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 **Физическая культура**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин вариативной части.

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

В результате освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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

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

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

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Актуализируются профессиональные компетенции:

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, оценить процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

через умения:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать оборудование и инвентарь для занятия различными видами физкультурно спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **58** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **38** часов;

самостоятельной работы обучающегося – **20** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
Практические занятия	<b>36</b>
Контрольные работы	-
Курсовая работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
Ознакомиться со структурными элементами музыкального произведения	2
Ознакомиться с элементарными сведениями музыкальной грамоты	2
Составить комбинацию из общеразвивающих упражнений с учетом основных закономерностей построения музыкальных произведений	5
Ознакомиться с элементами народно-характерного танца. Составить комбинацию из элементов художественной гимнастики: прыжки, равновесие, повороты.	5
Составить танцевальные комбинации из элементов народных и бальных танцев	6
<i>Промежуточная аттестация в форме - дифференцированный зачет</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I Теоретические сведения		2	
Тема 1.1. Использование музыки на уроках физической культуры в школе	<i>Содержание учебного материала</i>	1	1,2
	<b>1 Музыкально-ритмическое воспитание как средство формирования двигательной культуры школьника.</b> Музыка и ее влияние на развитие чувства ритма, темпа, размера, амплитуды двигательных действий. Взаимосвязь музыкально ритмического воспитания и художественной гимнастики. Народные и бальные танцы как средство формирования эстетического вкуса школьников.		
	<b>2 Основы музыкальной грамоты и связь с содержанием музыки.</b> Понятия: о содержании музыкальных произведений, о мелодии, о музыкальном диапазоне и регистре, о легато, стаккато, о темпе, динамических оттенках, о музыкальных размерах, такте, затакте. Понятие о ритмическом рисунке, его запись. Структура музыкального произведения (часть, предложение, фраза). Запись упражнений, выполняемых под различные музыкальные размеры.	1	
Самостоятельная работа обучающихся 1. Ознакомиться со структурными элементами музыкального произведения: фраза, предложение, период. 2. Определять характер музыкального произведения после прослушивания мелодий.	5		

<b>Раздел II Практические занятия</b>		<b>36</b>	1,2,3
<b>Тема 2. 1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>15</b>	
<b>Связь упражнений со средствами музыкальной выразительности</b>	<p><b>1</b> <b>Упражнения на связь движений с содержанием музыки.</b> С помощью движений передать различный характер музыкальных произведений: бодрый, - строевой шаг (И. Дунаевский «Спортивный марш»); веселый, жизнерадостный элементы народных танцев (рус. «Полянка»); лирический мягкий шаг, танцевальные шаги (В. Соловьев Седой», «Подмосковные вечера»), героический - различные способы ходьбы (В. Соловьев Седой «Если бы парни всей земли»). Определить музыку, соответствующую характеру упражнений: острый бег (И. Морозов. Танец ласточки из балета «Доктор Айболит»), высокий бег (Д. Кабалевский, «Кавалерийская»), подскоки (И. Дунаевский «Молодежная» из «Волга Волга»). Музыкальные игры, связанные с передачей содержания музыки: «Слушай свою музыку», «Вызов номеров».</p> <p><b>2</b> <b>Упражнения на связь движений с мелодией музыки.</b> Передать движением различное направление мелодического рисунка: восходящий, нисходящий плавные движения руками вверх и вниз (В. Ребриков, «Колыбельная»); волнообразный - движения руками в сочетании с шагами вперед и назад. (И. Чайковский, «Сладкая греза»).</p> <p><b>3</b> <b>Упражнения на связь движений с регистром музыки.</b> Передать движением звучание музыки в различном регистре: в высоком - ходьба на носках, шаг польки (С. Майкопар, «Полька»); в среднем - ходьба, острый бег (Д. Кабалевский, «Шарманка»); в низком - ходьба выпадами, широкий шаг, широкий бег (Б. Асафьев, Танец из балета «Партизанские дни»); аккорды в различных регистрах - во время ходьбы, бега, танцевальных шагов на аккорды принять различные положения: в высоком - стойка на носках, руки вверх, в среднем - стойка «смирно»; в низком - упор присев. Музыкальные игры: «горка-яма», «узнай регистр» и др.</p>	2	
		2	
		1	

4	<p><b>Упражнения на связь движений, со звучанием легато и стаккато в музыке.</b> Передать движением слитное звучание (легато) и отрывистое (стаккато) в музыке. Легато: мягкий, перекатные шаги, плавные движения руками и туловищем (В.Ребриков «Колыбельная»). Стаккато: острый шаг и бег, резкие движения стопой или кистью (Д. Кабалевский, «шарманка»). Музыкальные ИГРЫ: «Повтори за мной» и др.</p>	1	
5	<p><b>Упражнения на связь движений с темпом музыки.</b> Передать движением различный темп музыки: умеренный - шаг польки («Контраданс»), скрестный и вальсовый шаги (И. Штраус., «Вальс»); быстрый - легкий бег (П. Чайковский танец из балета «Спящая красавица»), прыжки (К. Вебер Тема из вариаций, соч. 105); медленный - упражнения без предметов плавного характера (С. Майкопар, «Сказочка») резкое изменение темпа - внезапное изменение темпа в соответствии с резким изменением темпа музыки, выполняя шаги, бег, прыжки, танцевальные упражнения (М. Мусоргский, «Слеза»); постепенное изменение темпа - постепенное замедление или ускорение темпа движений (Г. Гире. «Импровизация»); устойчивость в темпе - сохранять заданный темп движения после прекращения музыкального звучания и вновь вступать под музыкальное сопровождение в том же темпе (ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги и др.). Музыкальные игры: «Танцевальная эстафета» и др.</p>	2	
6	<p><b>Упражнения на связь движений с динамическими оттенками музыки.</b> Передать движением различные оттенки музыки: громкое звучание (форте) - шаги (строевой, пружинный, широкий), упражнения без предметов и с предметами; тихое звучание (пиано) - шаги (мягкий, перекатный), танцевальные шаги, упражнения без предметов и с предметами, ходьба крадучись (В. Ребриков, «Колыбельная»), ходьба на носках (И. Козловский. «Экосез»), плавные движения руками (А. Грибоедов. «Вальс»); резкое изменение силы звучания - ходьба на носках - тихое звучание), прыжки на месте (громкое звучание), ходьба назад мягким шагом и ходьба вперед строевым шагом (Ф. Шуберт. «Экосез»); постепенное увеличение силы</p>	2	

	звучания - переход от шага к бегу на носках и на широкий бег в соответствии с усилением звучания музыки; постепенное уменьшение звучания музыки - переход от строевого шага к мягкому и др.; чередование постепенного уменьшения и усиления звучания музыки - те же упражнения с изменением темпа в соответствии с звучанием музыки: акцент в музыке - выпад, резкий взмах рукой или поворот или остановка во время ходьбы, бега, танцевальным шагом (Ф. Шуберт. «Вальс»), подскок на акцент во время ходьбы (М. Глинка. Отрывок из оперы «Руслан и Людмила»), Музыкальные игры типа: «Тихо - громко» и др.		
7	<b>Упражнения на связь движений с ритмом музыки.</b> Передать движением различные длительности нот: целые - счет 1 -выполнить шаг или хлопок, счет-2-4-держать; половинные - счет 1-выполнить шаг (хлопок), счет 2-держать; четверти - выполнить шаги (хлопки, удары мячом о пол) на каждую долю такта; восьмые - выполнить движения предыдущих заданий на каждую восьмую долю такта (т.е. два движения на каждый счет), чередование различных длительностей нот - в парах по кругу ходьба различными длительностями: внешний круг - восьмыми, внутренний - четвертыми (менять задания после каждой музыкальной фразы или по сигналу преподавателя). Написать диктант и передать ритмический рисунок различными движениями, например: размер 4/4-четыре четверти, целая, две четверги и четыре восьмых, половина и две четверти; муз. размер 2/4-две восьмых и четверть, половина, половина. Передать ритмический рисунок за преподавателем (хлопками, шагами, бегом и др.). Музыкальные игры: «Ритмическая эстафета» и др.	2	
8	<b>Упражнения на связь движений с размером музыки (метр, размер, такт, затакт).</b> Передать движением различные музыкальные размеры: метрический акцент - определитель акцент и выделить его хлопком или ударом ноги (муз. размер 4/4, 3/4, 2/4). На метрический акцент - шаг, на остальные доли такта - хлопки; сильные и слабые доли такта - определить на слух музыкальный размер различных произведений; выполнить шаги, хлопки, притопы, удары мячом о пол на сильные, на заданные или все доли такта; передать мяч друг	2	

		другу броском или ударом о пол на различные доли такта; выполнить дирижирование на различные музыкальные размеры; затакт - определить на слух затакт и вступить в движение после затакта. Музыкальные игры: «Слушай свою музыку», «Дирижер» и др.		
	<b>9</b>	<b>Упражнения на связь движений с построением музыкальных произведений.</b> Определить различные части музыкальных произведений и выделить их движением, например: период, предложение, фраза. Определить количество периодов, предложений, фраз после прослушивания музыкального произведения; выделить начало музыкального периода, предложения, фразы хлопком, шагом, прыжком и др.; с началом каждой музыкальной фразы сменить направление движения или произвести смену мест в парах при выполнении шага, бега и других движений. Музыкальные игры: «Вертись обруч» и др.	5	
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Определять размер музыкального произведения после прослушивания мелодии 2. Дирижирование на различные музыкальные размеры	2	
<b>Тема 2. 2.</b>		<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	2,3
<b>Общеразвивающие упражнения. Аэробика</b>	<b>1</b>	Используются упражнения для развития двигательные качества у опоры и без опоры (для мышц рук и плечевого пояса, ног и туловища), с предметами (набивные мячи, скакалки, палки и др.) и без них. Разнообразные виды ходьбы, бега, прыжком. Аэробика без предметов, с гимнастической палкой.		
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с гимнастической палкой 2. Написать комплекс ритмической гимнастики без предмета и с гимнастической палкой	5	
<b>Тема 2. 3.</b>		<i>Содержание учебного материала</i>	<b>3</b>	1
<b>Элементы хореографии, применяемые на уроках физической культуры</b>	<b>1</b>	Позиции рук, ног. Движение рук в позициях: подготовительная позиция, I, II, III, полуприседание, приседание, махи ногами вперед, в сторону, назад, в различных позициях: I-VI. Экзерсис у палки и на середине зала: деми плие, гран плие, различные варианты батман тандю, батман жэтэ, батман фраппэ,		

		батман фондю. Упражнения на растягивание. Волнообразные движения руками, волны туловищем. Упражнения на расслабление.		
		Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов общеразвивающих упражнений на растягивание и расслабление	3	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Специальные упражнения художественной гимнастики. Народные, балльные и современные танцы</b>		<i>Содержание учебного материала</i>	<b>14</b>	2,3
	<b>1</b>	<b>Упражнения без предмета. Пружинные движения:</b> перенос тяжести тела с ноги на ногу вперед, назад, в сторону (характер музыки спокойный, размер 2/4,3/4, звучание тихое, слитное, темп медленный, умеренный.) Пружинные движения руками, ногами (характер музыки энергичный, размер 3/4, 4/4, звучание слитное, громкое, с акцентом, темп медленный или умеренный). Круглый присед на всей стопе у опоры (характер музыки спокойный, размер 3/4, звучание слитное, тихое, темп медленный или умеренный). Те же движения в различных сочетаниях	2	
	<b>2</b>	<b>Волнообразные движения.</b> Движения руками: подъемы, опускания, переводы в различных направлениях характер музыки лирической, размер 3/4, звучание слитное, тихое, темп медленный или умеренный, восходящий или нисходящий мелодический рисунок, в зависимости от направления движения. Подводящие упражнения к выполнению волны туловищем. Одновременное и последовательное прогибание и выгибание спины в упоре стоя на коленях (характер музыки спокойный, лирический, размер 3/4, звучание слитное, тихое, темп медленный или умеренно медленный). Плавные движения руками в сочетании с движениями ногами и туловищем	1	
	<b>3</b>	<b>Маховые движения и взмахи.</b> Махи и круги руками в различных плоскостях и их сочетание (характер музыки энергичный, размер 3/4, звучание громкое, темп умеренный). Махи прямой и расслабленной ногой вперед, назад, в сторону (характер музыки энергичный, размер 3/4, звучание громкое, в момент маха акцент - sforzando, темп в зависимости от амплитуды маха). Взмахи руками (характер музыки энергичный, звучание громкое, темп умеренный, музыкальный акцент совпадает с акцентом при выполнении маха или взмаха).	1	

	<p><b>4</b> <b>Виды шага или бега.</b> Мягкий или перекатный (характер музыки спокойный, размер 2/4, 3/4, звучание слитное, тихое, темп умеренный и медленный).</p> <p>Высокий и пружинный (характер музыки энергичный, размер 2/4, 3/4, звучание громкое, отрывистое, темп умеренный). Острый (размер 2/4, 4/4, звучание отрывистое, высокий регистр, темп быстрый). Широкий (характер музыки энергичный, размер 4/4, звучание громкое, низкий регистр, с акцентом, темп умеренно медленный). При выполнении всех видов бега темп быстрый</p>	2	
	<p><b>5</b> <b>Прыжки.</b> Формы прыжков: выпрямившись, с поворотом на 90,180, ноги вместе - ноги врозь, скачок закрытый - открытый, со сменой ног впереди (прямыми и согнутыми ногами), прыжок шагом. Характер музыки бодрый, с акцентом, темп зависит от формы и амплитуды прыжка.</p> <p><b>Равновесия.</b> Поднимание в стойку на носках. Вертикальное и горизонтальное равновесие у опоры. Характер музыки спокойный, звучание слитное, не очень громкое, темп медленный или умеренно медленный. Остановки в стойке на носках после ходьбы и бега (характер музыки бодрый, веселый, акцент во время остановки в стойке на носках в высоком регистре, темп - в зависимости от формы движений).</p> <p><b>Повороты.</b> Переступанием на носках на 180,360.</p> <p>Скрестные повороты на 180, 360. Одноименный поворот на 180, 360 на одном носке с различным положением свободной ноги. Характер музыки для 1 и 2 упражнения спокойный, звучание слитное, не очень громкое, в высоком и среднем регистре, темп умеренный. Прыжком на 90, 180 и более. Характер музыки такой же, что и в разделе «Прыжки». Поворот на 180 махом ноги</p>	2	
	<p><b>6</b> <b>Элементы народных и бальных танцев.</b> Танцевальные шаги: приставной, переменный шаг, шаг с подскоком, шаги галопа, польки, вальса. Совершенствование танцевальных шагов в различных комбинациях. Элементы народных танцев: русского - переменный или тройной, припадание, «ковырялочка», «елочка», «гармошка», «веревочка»; украинского бегунец, по де баск, «голубец»; белорусского - шаги из танца «Бульба»; молдавского -</p>	4	

	шаги из танца «Молдавенияска» и др. Характер, темп, звучание, размер музыкального произведения зависит от особенностей и характера танца. Танцы: «Травушка – муравушка». "Галоп шестерками», «Бульба», «Лявониха круговая», «Сиртаки». «Полька тройками», «Вальс дружбы», танцы в современных ритмах (по усмотрению кафедры).		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комбинацию из элементов художественной гимнастики: прыжки, равновесие, повороты 2. Составить танцевальные комбинации из элементов народных и бальных танцев	5	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>58</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Данная учебная программа реализуется в течение 3 семестра. Каждый из разделов и тем программы конкретизируется в календарно – тематическом планировании и представлен рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения, с учётом особенностей специальности.

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и инвентарь: гимнастическая стенка, хореографический станок, гимнастические палки, скакалки

Учебный кабинет: рабочее место преподавателя, посадочные места по количеству обучающихся; УДМК: программы, календарно-тематические планы, лекционный материал, задания для самостоятельной работы обучающихся, задания для практических занятий, раздаточный материал. Технические средства обучения: музыкальный центр, фортепиано, магнитофон.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть I.–Томск,2018. С-332
2. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М., 2017-337с.

##### **Дополнительные источники**

1. Боброва Г.А.Художественная гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт , 2008. - 208с.
2. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс) 2-е издание, дополнительное. Ленинград «Искусство» Ленинградское отделение 1981
3. Лисицкая Т. Пластика и ритмика. Издательство «Физкультура и спорт», 2008г.- 196с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.
5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика «Физ. культура». – М.: Просвещение, 2009. -175с.

6. Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И. Филипповича. Учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение»,2011.
7. Художественная гимнастика. Под общей ред. Доцента Л.П. Орлова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва 2005-188с.
8. Художественная гимнастика. Под общей ред. доцента Т.С. Лисицкой, Москва «Физкультура и спорт», 2012-188с.

### **Журналы:**

1. «Спорт в школе»
2. «Теория и практика физической культуры»
3. «Физическая культура в школе»
4. «Физкультура и спорт»
5. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>освоенные умения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- использовать оборудование и инвентарь для занятия различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дифференцированный зачёт</li> <li>Дифференцированный зачёт</li> <li>Устный опрос</li> <li>Практический зачёт</li> </ul>
<b>усвоенные знания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Устный опрос</li> <li>Устный опрос</li> </ul>

<p>- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>Дифференцированный зачёт</p>
<p>- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Экспертная оценка практической работы Устный опрос</p>
<p>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>	<p>Устный опрос</p>

### Рецензия

на рабочую программу ОП. 18 «Музыкально - ритмическое воспитание, аэробика» для специальности 49.02.01 Физическая культура, разработанную преподавателем Кам.ПК Протасовой Галиной Григорьевной.

Рабочая программа содержит тематический план изучения программного материала, оценочные средства для текущего и итогового контроля успеваемости. Содержанием программы являются средства музыкально-ритмического воспитания, способствующие формированию у учащихся знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений, подвижных игр с музыкальным сопровождением. Рабочая программа включает знания по теории музыки, а также умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной программы содержит достаточный перечень основной литературы, дополнительной литературы и Интернет-ресурсы.

Реализация учебной программы позволит осуществлять физическое воспитание детей, подростков и молодежи не только в общеобразовательной школе, но и в учреждениях дополнительного образования.

Данная рабочая программа ОП.18 «Музыкально – ритмическое воспитание, аэробика» соответствует современным требованиям к разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы.

Рецензент

Преподаватель

высшей квалификационной категории

Каменского педагогического колледжа

Л.А.Головченко

Подпись Л. А. Головченко: *Л. А. Головченко*  
 Отдел кадров: *Григорьевна Протасова*  
 Отдел кадров: *Григорьевна Протасова*



