

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 03.06.2022 11:18:54
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ФТД	Ритмическая гимнастика

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилими подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Преподаватель			Лопашова Анна Фаригатовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Перечень образовательных технологий	19
8. Описание материально-технической базы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Ритмическая гимнастика» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является факультативной.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 час.

1.3 Изучение дисциплины «Ритмическая гимнастика» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Ритмическая гимнастика» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Изучение дисциплины «Ритмическая гимнастика» является необходимой основой для формирования специальных компетенций бакалавра физической культуры и для успешного прохождения студентами педагогической практики в образовательных организациях.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта

2) Раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры

3) Формирование у студентов знаний и умений по планированию, организации различных форм физкультурно-спортивной и педагогической деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС	
	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.3 способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных

2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.2 применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.3 навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.1 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. 3.2 Принципы планирования, анализа учебно-познавательной деятельности
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.1 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.1 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В.2 Навыками rationalной организации и проведения занятий по ритмической гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
(МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	CPC	
Итого по дисциплине	6	10	20	36
Первый период контроля				
Хореографическая азбука	4	4	10	18
Основные требования к занимающимся	4		4	8
Танцевальные упражнения		2	4	6
Ритмико-гимнастические упражнения		2	2	4
Фигурная маршировка	2	6	10	18
Виды рисунков, фигур, шагов и ходов	2		4	6
Элементы классического танца		2	2	4
Элементы народного танца		2	2	4
Балетная гимнастика		2	2	4
Итого по видам учебной работы	6	10	20	36
Форма промежуточной аттестации				
Зачет по факультативу				
Итого за Первый период контроля				36

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Хореографическая азбука Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ПК-2: 3.3 (ПК.2.1), У.2 (ПК.2.2), В.3 (ПК.2.3)	4
1.1. Основные требования к занимающимся 1.Личностные результаты 2.Метапредметные результаты 3.Регулятивные умения. 4.Познавательные умения. 5.Коммуникативные умения. Учебно-методическая литература: 2	4
2. Фигурная маршировка Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.1 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)	2
2.1. Виды рисунков, фигур, шагов и ходов 1.Виды рисунков - круг - змейка; - цепочка; - квадрат, - колонна; - шеренга; - диагональ; - зигзаг. 2.Виды фигур: - круг в круге; - «звездочка»; - «воротца»; - сужение и расширение круга. 3.Виды шагов и ходов - танцевальный ход с носка; - шаг с пятки; - приставочный шаг; - шаг на полуприседаниях; - маршевый шаг; - галоп; - легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; - бег лошадки. Учебно-методическая литература: 1	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Хореографическая азбука Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ПК-2: 3.3 (ПК.2.1), У.2 (ПК.2.2), В.3 (ПК.2.3)	4

<p>1.1. Танцевальные упражнения</p> <p>1.Знакомство с танцевальными движениями. 2.Бег легкий, на полупальцах. 3.Прямой галоп. 4.Маховые движения рук. 5.Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. 6.Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6</p>	2
<p>1.2. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения. (Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). 2.Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). 3.Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). 4.Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 5.Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. 6.Упражнения на выработку осанки. 7.Упражнения на координацию движений. 8.Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2. Фигурная маршировка</p> <p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.1 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)</p>	6
<p>2.1. Элементы классического танца</p> <p>1.Постановка корпуса, ног, рук, головы. 2.Постановка стоп. 3.Постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях. 4.Наклон корпуса вперед, в сторону. 5.Трамплинные прыжки.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>2.2. Элементы народного танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение рук на пояссе; - положения рук в паре (в русском, белорусском танце); - шаг с приставкой; - шаг с подскоком; - притоп одинарный, тройной; - галоп; - подскок; - «ковырялочка»; - гармошка; - полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону; - присядка «мячик»; - хлопки в ладости; - полька; - простейшие хлопушки; - вращение по точкам класса на месте. <p>Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2

<p>2.3. Балетная гимнастика</p> <p>1.Упражнения для развития тела, физических данных. 2.Партерный экзерсис.</p> <p>3.Упражнения на напряжение и расслабление мышц.</p> <p>4.Упражнения для направления мышц спины.</p> <p>5.Упражнения на укрепление мышц спины.</p> <p>6.Упражнения на развитие выворотности мышц брюшного пресса.</p> <p>7.Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.</p> <p>8.Упражнения, подготавливающее к классическому экзерсису.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	2
--	---

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Хореографическая азбука	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ПК-2: 3.3 (ПК.2.1), У.2 (ПК.2.2), В.3 (ПК.2.3)	
1.1. Основные требования к занимающимся	4
<p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1.Личностные результаты 2.Метапредметные результаты 3.Регулятивные умения. 4.Познавательные умения. 5.Коммуникативные умения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	
1.2. Танцевальные упражнения	4
<p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1.Знакомство с танцевальными движениями. 2.Бег легкий, на полупальцах. 3.Прямой галоп. 4.Маховые движения рук. 5.Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. 6.Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p> <p>Учебно-методическая литература: 6</p>	
1.3. Ритмико-гимнастические упражнения	2
<p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения. (Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). 2.Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). 3.Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). 4.Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 5.Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. 6.Упражнения на выработку осанки. 7.Упражнения на координацию движений. 8.Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	
2. Фигурная маршировка	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
УК-7: 3.1 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)	

<p>2.1. Виды рисунков, фигур, шагов и ходов</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Виды рисунков</p> <ul style="list-style-type: none"> - круг - змейка; - цепочка; - квадрат, - колонна; - шеренга; - диагональ; - зигзаг. <p>2. Виды фигур:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круг в круге; - «звездочка»; - «воротца»; - сужение и расширение круга. <p>3. Виды шагов и ходов</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальный ход с носка; - шаг с пятки; - приставочный шаг; - шаг на полуприседаниях; - маршевый шаг; - галоп; - легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; - бег лошадки. <p>Учебно-методическая литература: 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.2. Элементы классического танца</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Постановка корпуса, ног, рук, головы. 2. Постановка стоп. 3. Постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях. 4. Наклон корпуса вперед, в сторону. 5. Трамплинные прыжки.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>2.3. Элементы народного танца</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение рук на поясе; - положения рук в паре (в русском, белорусском танце); - шаг с приставкой; - шаг с подскоком; - притоп одинарный, тройной; - галоп; - подскок; - «ковырялочка»; - гармошка; - полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону; - присядка «мячик»; - хлопки в ладоши; - полька; - простейшие хлопушки; - вращение по точкам класса на месте. <p>Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>2.4. Балетная гимнастика</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1.Упражнения для развития тела, физических данных. 2.Партерный экзерсис.</p> <p>3.Упражнения на напряжение и расслабление мышц.</p> <p>4.Упражнения для направления мышц спины.</p> <p>5.Упражнения на укрепление мышц спины.</p> <p>6.Упражнения на развитие выворотности мышц брюшного пресса.</p> <p>7.Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.</p> <p>8.Упражнения, подготавливающее к классическому экзерсису.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
--	---

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Барышникова Т.А. «Азбука хореографии», М., 2000.	http://www.iprbookshop.ru/56465.html
2	Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений.- М.: 1999.	http://www.iprbookshop.ru/74279.html
3	Овчинникова Т.С. Музыка, движение и воспитание [Электронный ресурс]/ Овчинникова Т.С., Симкина А.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: КАРО, 2011.— 88 с.	http://www.iprbookshop.ru/19450.html
4	Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Алексанян С.Н., Коюмджян Е.Н., Шарина О.А.— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 112 с.	http://www.iprbookshop.ru/65986.html
5	Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мостовая Т.Н.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 57 с.	http://www.iprbookshop.ru/73256.html
Дополнительная литература		
6	Пуртова Т.В. и др. «Учите детей танцевать». Учебное пособие. Владос, 2004.	http://www.iprbookshop.ru/51706.html
7	Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.	http://www.iprbookshop.ru/11442.html
8	Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.С.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 97 с.	http://www.iprbookshop.ru/49951.html
9	Пшеничникова Г.Н. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009.— 244 с.	http://www.iprbookshop.ru/64968.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/default.aspx

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Терминологический словарь/глоссарий	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	
УК-7			Тест		Зачет/Экзамен
3.1 (УК.7.1)	+				+
3.2 (УК.7.1)	+				+
У.1 (УК.7.2)		+	+		+
В.1 (УК.7.3)				+	+
В.2 (УК.7.3)			+		+
ПК-2					
3.3 (ПК.2.1)	+				+
У.2 (ПК.2.2)		+			+
В.3 (ПК.2.3)			+		+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Хореографическая азбука":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Темы, по которым осуществляется самостоятельная работа студентов

1. Формирование знаний основных понятий и терминов теории и методики ритмической гимнастики.
2. Организация и проведение тренировочных занятий по ритмике.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма.
4. Контроль подготовленности, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.

Типы заданий, предлагаемых студентам:

- место ритмической гимнастики в решении задач физического воспитания;
- подготовить реферативное сообщение.

Темы, по которым осуществляется самостоятельная работа студентов

1. Формирование знаний основных понятий и терминов теории и методики ритмической гимнастики.
2. Организация и проведение тренировочных занятий по ритмике.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма.
4. Контроль подготовленности, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.

Типы заданий, предлагаемых студентам:

- место ритмической гимнастики в решении задач физического воспитания;
- подготовить реферативное сообщение.

Количество баллов: 5

2. Терминологический словарь/глоссарий

Алгоритм учебный – предписание, задающее на основе системы правил последовательность операций, точное выполнение которых позволяет решать задачи определенного класса.

Активные методы обучения – методы, стимулирующие познавательную деятельность обучаемых. Строятся в основном на диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы.

Безопасность – состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или отсутствует чрезмерная опасность.

Бинарный (совмещенный) урок – особый, специфический тип урока. Проводится, как правило, двумя-тремя преподавателями взаимосвязанных предметов.

Государственные образовательные стандарты – основа объективной оценки уровня образования и квалификации выпускников независимо от форм получения образования.

Инновация – нововведения в различных направлениях деятельности образовательного учреждения, которые приводят к качественным, кардинальным изменениям в его функционировании, жизнедеятельности..

Информационная технология обучения – процесс подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которого является компьютер.

Качество образования – комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе достижения планируемых результатов образовательной программы.

Квалификация – уровень, знаний, умений, навыков и компетенций, характеризующий подготовленность к выполнению определенного вида профессиональной деятельности.

Компетенция – (от лат.Compete – добываюсь, соответствую, подхожу). 1. Круг полномочий, представленных законом, уставом или иным актом конкретного органа или должностного лица. 2. Знания и опыт в той или иной области.

Комплексное методическое обеспечение процесса обучения – планирование, разработка, создание оптимальной системы (комплекса) учебно-методической документации и средства обучения, необходимых для полного и качественного процесса обучения учащихся в рамках времени и содержания, определяемых учебным планом и программой.

Контроль качества учения – определение достигнутого уровня знаний или выявление разницы между реальным и запланированным уровнем освоения учебной программы.

Культура – это совокупность наилучших образцов человеческой деятельности, а также результатов этой деятельности. В культуре фиксируются способы отношения человека к природе, человека к другим людям и к самому себе.

Личноцентрированный подход – методологический подход, который ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей, главная цель- помочь личности познать себя, самоопределиться и самореализоваться, а не формировать заранее заданные свойства, создание условий быть личностью духовно богатой, нравственно устойчивой, психически здоровой.

Межпредметные связи – система содержательных и процессуальных связей при изучении различных учебных предметов.

Методическая работа – это специальный комплекс практических мероприятий, базирующийся на достижениях науки и передового педагогического опыта и направленный на всестороннее повышение компетентности и профессионального мастерства каждого преподавателя.

Методическое обеспечение образовательного процесса – предоставление достаточных методических средств для осуществления образовательного процесса.

Модуль – интеграция содержания, форм, методов обучения, подчиненных определенной теме учебного курса. Направленность личности – совокупность устойчивых мотивов, ценностных ориентаций, направленных на конкретную деятельность.

Образовательная деятельность – деятельность по реализации образовательных программ.

Образовательная организация – некоммерческая организация, осуществляющая на основании лицензии образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности в соответствии с целями, ради достижения которых такая организация создана.

Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных ФЗ «Об образовании в РФ», форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

Педагогическая технология - есть комплексный, интегративный процесс, включающий людей, идеи, средства и способы организации деятельности для анализа проблем управления решением проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний.

Педагогическая цель – идеальный, мысленно предвосхищаемый педагогом результат его учебно-воспитательной деятельности.

Практика - вид учебной деятельности, направленной на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций в процессе выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью

Средства обучения и воспитания – приборы, оборудование, включая спортивное оборудование и инвентарь, инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, печатные

Количество баллов: 5

3. Text

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Фигурная маршировка":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Тест определения ловкости

Перепрыгивание через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности. 1 - на правой ноге; 2 - на левой; 3 - на двух; 4 - ноги врозь; 5- ноги скрестно.

5 баллов - упр. выполнено без ошибок; 4 балла - при одном нарушении последовательности, нарушении ритма; 3 балла - заступ на скакалку, нарушения ритма.

Тест для определения точности

При вращении скакалки учителем школьник перепрыгивает ее 10 раз на обеих ногах.

5 баллов - задание выполнено; 4 балла - один сбой; 3 балла - два сбоя в темпе движений.

Тесты для определения равновесия

Толчком двумя прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов - сохранение вертикального положения; 4 балла - незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла - переступания с фиксацией положения.

1. Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов - уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла - наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла - нарушение слитности, переступания.

2. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке.

5 баллов - движения слитны, уверены, в среднем темпе; 4 балла - замедленный темп с покачиваниями; 3 балла - излишняя скованность, напряжение.

Тесты для определения ритмичности

Выпадами нога опускается на пол акцентировано с носка на всю ступню. Оценивается ритмичность движений.

5 баллов - нога неслышно ставится на большой палец, затем акцентировано на ступнию через одинаковые промежутки; 4 бала - явная напряженность и скованность; 3 бала - 1-2 нарушения в равномерности шагов.

3. Занимающиеся повторяют за учителем показанное упражнение: ходьбу с подниманием прямой ноги вперед с отведением рук в стороны, сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду, темп, динамику.

5 баллов - полное соответствие с образцом; 4 балла - нога поднята до горизонтали, носок не оттянут, голова опущена; 3 балла - нога недоведена до горизонтали, движения скованы, руки не всегда разводятся в стороны.

Тест для определения уровня пластичности

Приставной шаг в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) выполняется с вращением кистей наружу и внутрь (2 движения).

5 баллов - полное соответствие амплитуды, направления, темпа, слитность выполнения; 4 балла - недостаточная слитность, выразительность; 3 балла - слабая слитность и отсутствие выразительности.

Способность к ориентированию в пространстве

Оценка выполнения 3 кувыроков вперед последовательно по прямой линии с фиксацией в положении стойка руки в стороны.

5 баллов - уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла - наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла - нарушение слитности переступания.

Тест определения ловкости

Перепрыгивание через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности. 1 - на правой ноге; 2 - на левой; 3 - на двух; 4 - ноги врозь; 5- ноги скрестно.

5 баллов - упр. выполнено без ошибок; 4 балла - при одном нарушении последовательности, нарушении ритма; 3 балла - заступ на скакалку, нарушения ритма.

Тест для определения точности

При вращении скакалки учителем школьник перепрыгивает ее 10 раз на обеих ногах.

5 баллов - задание выполнено; 4 балла - один сбой; 3 балла - два сбоя в темпе движений.

Тесты для определения равновесия

Толчком двумя прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов - сохранение вертикального положения; 4 балла - незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла - переступания с фиксацией положения.

1. Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов - уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла - наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла - нарушение слитности, переступания.

2. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке.

5 баллов - движения слитны, уверены, в среднем темпе; 4 балла - замедленный темп с покачиваниями; 3 балла - излишняя скованность, напряжение.

Тесты для определения ритмичности

Выпадами нога опускается на пол акцентировано с носка на всю ступню. Оценивается ритмичность движений.

5 баллов - нога неслышно ставится на большой палец, затем акцентировано на ступнию через одинаковые промежутки; 4 бала - явная напряженность и скованность; 3 бала - 1-2 нарушения в равномерности шагов.

Количество баллов: 5

2. Контрольная работа по разделу/теме

Темы, по которым осуществляется самостоятельная работа студентов

1. Правила проведения соревнований, методика и техника судейства по ритмической гимнастике.
2. Предупреждение травматизма на занятиях, правила оказания первой помощи при травмах, профилактика травматизма, страховка и помошь как мера предупреждения травм.
3. Контроль подготовленности, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.

Типы заданий, предлагаемых студентам:

Подготовить реферативное сообщение по темам:

- методика проведения круговой тренировки для повышения общефизической подготовки занимающихся ритмической гимнастикой;
- критерий правильного подбора упражнений хореографической подготовки занимающихся.

Количество баллов: 5

3. Text

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет по факультативу

Вопросы к зачету:

1. Элементарные основы музыкальной грамоты. Понятие о ритме, темпе, размере, такте, динамических оттенках.
2. Методика обучения танцевальным шагом (простого, приставного, переменного, галопа, скачка, польки, вальса)
3. Специальные упражнения художественной гимнастики. Упражнения без предмета.
4. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.
5. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.
6. Элементарные основы музыкальной грамоты.
7. Хореографические упражнения. Позиции рук и ног.
8. Методика обучения танцевальных шагов.
9. Методика обучения последовательности танцевальных фигур в изученных танцах.
10. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. Гимнастическая терминология.
11. Гимнастика, как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи.
12. Основные средства и методические особенности гимнастики.
13. Виды гимнастики и их характеристика.

Типовые практические задания:

1. Цели и задачи курса музыкально-ритмического воспитания.
2. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.
3. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.
4. Элементарные основы музыкальной грамоты: ритм; темп; размер; такт; динамические отметки.
5. Хореографические упражнения. Позиции рук и ног.
6. Методика обучения танцевальных шагов: простого; приставного; переменного; галопа; скачка; польки; вальса.
7. Методика обучения последовательности танцевальных фигур в изученных танцах: «Хоровод», «Закарпатский», «Травушка-муравушка», «Школьная полька», «Школьный вальс».

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none">-дается комплексная оценка предложенной ситуации-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять-последовательное, правильное выполнение всех заданий-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none">-дается комплексная оценка предложенной ситуации-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять-последовательное, правильное выполнение всех заданий-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none">- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя- выполнение заданий при подсказке преподавателя- затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не засчитано")	<ul style="list-style-type: none">-неправильная оценка предложенной ситуации-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет по факультативу

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по факультативу и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по факультативу, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

5. Терминологический словарь/глоссарий

Терминологический словарь/глоссарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи глоссария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

6. Тест

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

7. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Технология развития критического мышления
3. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. тацевальный зал
5. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC