

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Ритмика

### рабочая программа дисциплины (модуля)


Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2022_1142-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	89,6	
часов на контроль	3,85	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,55	14,55	14,55	14,55
Сам. работа	89,6	89,6	89,6	89,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

старший преподаватель, Гараева Римма Валерьевна 

Рабочая программа дисциплины

**Ритмика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:


49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.06.2022 протокол № 10

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> обучение студентов основам преподавания дисциплины, к которым относятся: методика; формы; средства; методические особенности; приемы и принципы ритмической гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> - в области учебно-воспитательной деятельности: планирование и проведение учебных занятий нетрадиционной физической культурой в соответствии с учебным планом для повышения уровня учебно-воспитательного процесса; использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения; в области научно-методической деятельности: анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации; в области социально-педагогической деятельности: планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания; оказание помощи в социализации дошкольников; в области культурно-просветительной деятельности: формирование общей культуры обучающихся; в области организационно-управленческой деятельности: укрепление и сохранение здоровья дошкольников, рациональная организация учебного процесса; обеспечение охраны жизни и здоровья дошкольников во время образовательного процесса; организация контроля за результатами обучения и воспитания.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Модуль Профильная подготовка
2.1.2	Прикладная гимнастика
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Модуль Предметной подготовки
2.2.2	Прикладная гимнастика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-2: Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта</b>	
<b>ИД-1.ПК-2: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта</b>	
знает основы проектирования образовательных программ по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	
<b>ИД-2.ПК-2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта</b>	
готов реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	
<b>ИД-3.ПК-2: Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта</b>	
осуществляет процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых; Знает, умеет: - рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения; - использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств; применять: - знания, полученные в курсе ритмики, в практике преподавания физической культуры в учреждениях дошкольного образования.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Научные основы ритмики.</b>						
1.1	Научные основы ритмики. /Лек/	3	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	Научные основы ритмики. /Ср/	3	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 2. Методика проведения занятий ритмикой</b>						
2.1	Методика проведения занятий ритмикой /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.2	Методика проведения занятий ритмикой /Ср/	3	30	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.3	Методика проведения занятий ритмикой /Пр/	3	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	1	
	<b>Раздел 3. Методика составления комплекса упражнений</b>						
3.1	Методика составления комплекса упражнений /Лек/	3	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Методика составления комплекса упражнений /Ср/	3	39,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.3	Методика составления комплекса упражнений /Пр/	3	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	1	
	<b>Раздел 4. Консультации</b>						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	
	<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	
5.2	Контактная работа /КСРАТг/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся. Работа над осанкой, анатомо-физиологические особенности организма разных возрастных групп. Основные движения и терминология базовой аэробики. Правила выполнения упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, общей физической работоспособности. Контроль и самоконтроль. Пульсовая диагностика. Контроль физического развития занимающихся. Режим физической активности. Основы стретчинга, структура построения урока аэробики и принципы питания при занятиях ритмикой. Типовая структура комплекса занятий ритмикой. Физиологическая характеристика комплексов. Технология составления комплексов упражнений. Формы проведения занятий. Овладение двигательными упражнениями и навыками сложнокоординационных упражнений под музыку.

##### 5.2. Темы письменных работ

1. История возникновения аэробики.
2. Научные основы фитнеса.
3. Влияние фитнеса на организм человека.
4. Музыка на занятиях ритмической гимнастики.
5. Современные виды нетрадиционной физической культуры.
6. Правильная осанка.
7. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения ритмике.
8. Совершенствование методики проведения учебных занятий по ритмике в дошкольных учреждениях.
9. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
10. Организация занятий ритмикой в дошкольных учреждениях.
11. Особенности физического развития дошкольников.
12. Ритмика в системе подготовки педагога дошкольного образования.

**5.3. Фонд оценочных средств**

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Луценко С.А., Михайлов А.В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
Л1.2	Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.	Основы прикладной физической культуры: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2003	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ		
6.3.1.2	MS Office		
6.3.1.3	MS WINDOWS		

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»		
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks		
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека		

**7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

	проблемная лекция	
--	-------------------	--

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран

318 A1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 A4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины «Ритмика», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.

Для занятий ритмикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин – майка, трико, для женщин – гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. Категорически запрещается одевать на спортивный костюм различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения на снарядах только с разрешения преподавателя, и при обеспечении условий безопасного выполнения упражнений.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

Студент при самостоятельном изучении дисциплины главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.