

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**МДК.01.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (РИТМИКА)**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**53.02.04 «Вокальное искусство»**

углубленная подготовка

**Саранск – 2024**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**53.02.04 «Вокальное искусство»**

углубленная подготовка

**Саранск – 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности: **53.02.04 «Вокальное искусство»**

Организация-разработчик: ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Разработчики:

**Янглева Майя Николаевна** – преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Буянов Михаил Юрьевич** – председатель ПЦК «Общеобразовательные, гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

**Миронова Марина Петровна** – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Тулякова Марина Александровна** – заведующая методическим отделом, преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

## Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	5
2	Структура и содержание программы учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
5	Методическое обеспечение программы учебной дисциплины	12

# 1. Паспорт программы учебной дисциплины

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности:

53.02.04 «Вокальное искусство»

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы направлено на достижение следующих целей и задач:

**Целью** курса является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами курса являются:**

воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

всесторонняя физическая подготовка студентов;

воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

### **Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

По результатам освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенций	Содержание компетенций	Результаты обучения
-----------------	------------------------	---------------------

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</li> </ul>
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</li> </ul>

В результате изучения дисциплины студент должен:

**уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические

упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;  
выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**владеть:**

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, повышением своей физической подготовки;

умением соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.

## 2. Структура и содержание программы учебной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

#### ОГСЭ.05 Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего),</b> в том числе:	<b>104</b>
- теоретические занятия	34
- практические занятия	70
- контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>52</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (7 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>V СЕМЕСТР</b>			
<b>(16 недель по 2 аудиторных часа)</b>			
Введение	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	3	ОК 4 ОК 8
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
Тема 1.1.	Современные и оздоровительные системы физического воспитания.	3	ОК 4 ОК 8
Тема 1.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	3	ОК 4 ОК 8
<b>Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>			
Тема 2.1.	Легкая атлетика. Сдача норм ГТО.	11	ОК 4 ОК 8
Тема 2.2.	Роль ОФП в становлении юношеского организма. «Упражнения здоровья». Волейбол.	12	ОК 4 ОК 8
<b>VI семестр (20 недель по 2 аудиторных часа) (20 недель по 2 аудиторных часа)</b>			
Тема 2.3.	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	9	ОК 4 ОК 8
Тема 2.4	Легкая атлетика. Сдача норм ГТО.	20	ОК 4 ОК 8
Тема 2.5.	Общепфизическая подготовка (Упражнения «Здоровья»). Плавание. Сдача норм ГТО	11	ОК 4 ОК 8
<b>VII семестр (16 недель по 2 аудиторных часа)</b>			
<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни.</b>			
Тема 3.1.	Лёгкая атлетика. Сдача норм ГТО.	24	ОК 4 ОК 8
Тема 3.2.	Общепфизическая подготовка. Волейбол. Сдача норм ГТО.	8	ОК 4 ОК 8
<b>Всего аудиторной нагрузки</b>		<b>104</b>	
<b>Всего самостоятельной нагрузки</b>		<b>52</b>	
<b>Максимальная нагрузка</b>		<b>156</b>	



### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»**

Реализация процесса обучения по дисциплине «Физическая культура», обеспечивается доступом каждого обучающегося к соответствующим базам данных и библиотечным фондам. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине. Кроме того, в нем имеются официальные, справочно-библиографические и периодические издания по данному курсу.

Обучающиеся обеспечены бесплатным доступом к сети Интернет, что предоставляет возможность работы с современными профессиональными базами данных и информационными ресурсами.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»

Для реализации учебной дисциплины имеется:

- спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи, щиты, корзины, сетки, столы, ракетки для игры в настольный теннис;  
- оборудование для силовых упражнений (гири, гантели).

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем. Инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки).

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. /В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД.: Феникс, 2019. - 283 с.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2016. – 424 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
3. Черемисанов, В. Н. Валеология / В. Н. Черемисанов. – М.: Физическая

культура, 2005. –144 с.

4. Черенкова, С. Л. Физическая культура: самостоятельные занятия / С. Л. Черенкова. – Брянск: БГТУ, 2006. – 205 с.

5. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

### Интернет-ресурсы

1. [https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov\\_V.S.\\_Fizicheskaya\\_kultura.Fragment.pdf](https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov_V.S._Fizicheskaya_kultura.Fragment.pdf)

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

### О Ф П (упражнения здоровья) Девушки

№	Виды	Нормативы и оценки		
		оценка		
	<b>Всеместр</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.	Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)	60	55	50
2.	Держание угла из положения сидя сзади	60	55	50
3.	Приседание (кол-во раз)	50	45	40
4.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	35	30	25
5.	Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)	35	30	25
6.	Бег на время (мин.)	35	30	25
<b>VI семестр</b>				
1.	Пригибание туловища в положение лежа, руки за голову	35	30	25
2.	Выпрыгивание из глубокого седа	35	30	25
3.	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	11	10	9
4.	Ходьба в глубоком седе (в метрах)	5	4	3
5.	Бег 100 метров	16,5	16,8	17,0
6.	Кросс 500 метров	1.50	1.55	2,00
7.	Бег 2000 метров б/ уч. вр.			
<b>VII семестр</b>				
1.	Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)	60	55	50
2.	Держание угла из положения сидя сзади	60	55	50

3.	Приседание (кол-во раз)	50	45	40
4.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	35	30	25
5.	Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)	35	30	25
6.	Бег на время (мин.)	35	30	25

### О Ф П (упражнения здоровья) Юноши

№	Виды	Нормативы и оценки					
		V семестр			VII семестр		
		оценка			оценка		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.	Отжимание от пола (кол-во раз)	30	25	20	35	30	25
2.	Приседание (кол-во раз)	65	55	50	75	65	60
3.	Держание туловища в упоре лежа на локтях(сек)	80	70	60	90	80	70
4.	Держание угла в положении лежа руки за голову (сек)	60	50	40	80	60	50
5.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз)	45	35	30	55	45	40
6.	Бег на время (мин)	30	25	20	35	30	25
7.	Вис на руках (сек)	120	90	60	180	120	90
		VI семестр					
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6			
2.	Прогибание туловища в положении лежа руки за голову	35	25	20			
3.	Выпрыгивание с глубокого седа	40	30	25			
4.	Ходьба в глубоком седе (метр)	6	5 7 5	4			
5.	Прыжки на одной ноге (метр)	8 120	6 9 0	4 6			

6.	Прыжки в глубоком седе (метр)	4 7	3 5 0	2 3			
7.	Бег 100 метров (сек)	14,5	14,8	15,5			
8.	Метание гранаты (метр)	32	30	28			
9.	Кросс 1000 метров (сек)	3,40	3,50	4,20			
10.	Бег 3000 м б/ уч. вр.						

## **5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины**

### **5.1 Контрольные работы по дисциплине не предусмотрены**

### **5.2 Методические рекомендации преподавателям**

При изучении дисциплины «Физическая культура» главное внимание следует уделять практическому выполнению студентами приемов и нормативов, диктуемых содержанием тем данных разделов дисциплины:

1. Регулирование и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

2. Составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

3. Освоение технико-тактических действий и приемов в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

4. Усовершенствование основных прикладных двигательных действий (лыжи, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

5. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

6. Подбор форм занятий.

7. Профилактика травматизма, профилактических (гигиенические заболевания, закаливание) и восстановительных (массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

8. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

### **5.3 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, объем дисциплины «Физическая культура» в рабочих учебных планах нормирован в академических часах и включает в себя аудиторную и самостоятельную

(внеаудиторную) работу студентов. При этом на самостоятельную работу студентов отводится 52 часа.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных тренировках не менее 1 часа в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Обслуживание соревнований и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня в качестве судьи по спорту, инструктора по спорту приравнивается к самостоятельной работе.

## **5.4 Система самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»**

### **V семестр**

#### **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

##### **Тема 1.1. Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

Тема 1.1. Современные и оздоровительные системы физического воспитания.

Тема 1.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Определение ключевых слов и понятий: физическая культура, физическое воспитание.

#### **Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

##### **Тема 2.1. Легкая атлетика.**

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ.

9. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

10. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

## ***Тема 2.2. Роль ОФП в становлении юношеского организма. «Упражнения здоровья». Волейбол***

### ***А. Общефизическая подготовка.***

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-10 0м.

### ***Б. Волейбол***

1. Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передача мяча. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча.

2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

3. Прием и передача мяча. Техника передачи и подачи. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча. Техничко-тактических приемов игры.

4. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

5. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

6. Групповые и командные действия игроков.

7. Учебная и контрольная игра.

8. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.

9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

10. Приседания, ходьба в глубоком седе, впрыгивания из глубокого седа. Приседания с отягощением, отжимание, подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Держание угла. Прыжки на одной ноге. На двух. Прыжки в глубоком седе. Ускорение 30-60-100м. Сдача норм ГТО.

## VI семестр

### ***Тема 2.3.***

#### ***Тема 2.4. Легкая атлетика.***

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.

9. Ходьба, бег ОРУ. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

10. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий. Сдача норм ГТО.

#### ***Тема 2.5 Общефизическая подготовка (Упражнения «Здоровья»).***

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м. Сдача норм ГТО

## **VII семестр**

### **Раздел 3. Основа здорового образа жизни.**

#### ***Тема 3.1. Лёгкая атлетика.***

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

9. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процесс самостоятельных занятий.

#### ***Тема 3.2. Общефизическая подготовка. (Упражнения «Здоровья»).***

##### ***Волейбол А. Общефизическая подготовка.***

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.



8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м.

### **Упражнения «Здоровья».**

Упражнение на растяжку и гибкость.

Сгибание и разгибание туловища (руки за голову). Держание туловища в упоре на локтях.

Приседание на двух ногах.

Держание туловища в упоре сидя сзади (угол).

Бег на выносливость в минутах.

### **Б. Волейбол**

1. Правила игры. Стойки в волейболе. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передача мяча. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча.

2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

3. Прием и передача мяча. Техника передачи и подачи. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча. Техничко-тактических приемов игры.

4. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

5. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

6. Групповые и командные действия игроков.

7. Учебная и контрольная игра.

8. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.

Учебная игра и судейство.

9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

10. Приседания, ходьба в глубоком седе, впрыгивания из глубокого седа. Приседания с отягощением, отжимание, подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Держание угла. Прыжки на одной ноге. На двух. Прыжки в глубоком седе. Ускорение 30-60-100м. Сдача норм ГТО.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
ПМ.01 ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ И РЕПЕТИЦИОННО-КОНЦЕРТНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
МДК.01.04 Сценическая подготовка**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ритмика)**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**53.02.04 «Вокальное искусство»**

углубленная подготовка

**Саранск – 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины ПМ.02 МДК. 02.02. **Физическая культура (ритмика)** разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности:

53.02.04 «Вокальное искусство»

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Разработчики:**

**Янгляева Майя Николаевна** – преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Буянов Михаил Юрьевич** – председатель ПЦК «Общеобразовательные, гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

**Миронова Марина Петровна** – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Тулякова Марина Александровна** – заведующая методическим отделом, преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

## Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание программы учебной дисциплины	8
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5	Методическое обеспечение программы учебной дисциплины	13

# 1. Паспорт программы учебной дисциплины

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (ритмика), является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности:

53.02.04 «Вокальное искусство»

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ПМ.02 МДК.02.02 «Физическая культура» (ритмика) изучается в профессиональном учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы направлено на достижение следующих целей и задач:

**Цель:** дать студентам необходимый запас знаний по музыкально-ритмическому движению, сценической пластике и хореографии, способствующий творческому воплощению музыкально-двигательных образов.

### **Задачи:**

- определить педагогические задачи в совершенствовании двигательной культуры студентов;
- освоить технику сценического и музыкально-ритмического движения;
- создавать условия для развития музыкально-ритмических умений и навыков у детей.

## **Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

По результатам освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенций	Содержание компетенций	Результаты обучения
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: - владение физическими упражнениями различной

		<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</li> </ul>
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</li> </ul>
ПК 1.1	Целостно и грамотно воспринимать и исполнять музыкальные произведения,	Знать: основные культурно-исторические тенденции и черты эпох создания музыкальных произведений

	самостоятельно осваивать сольный, хоровой и ансамблевый репертуар (в соответствии с программными требованиями)	Уметь: интерпретировать музыкальные произведения в духе эпохи создания Владеть: знаниями особенностей различных художественно-исторических стилей и пониманием их особенностей
ПК 1.2	Осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в хоровых и ансамблевых коллективах в условиях концертной организации и театральной сцены.	Знать: основы исполнительской манеры различных культурно-исторических эпох
		Уметь: использовать знания основ исполнительской манеры различных культурно-исторических эпох в процессе исполнительской деятельности и репетиционной работы
		Владеть: навыками анализа исполнительской деятельности с учетом стилевых особенностей различных культурно-исторических эпох
ПК 1.3	Применять в исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, вести репетиционную работу и запись в условиях студии	Знать: основные технические средства звукозаписи
		Уметь: вести репетиционную работу и запись в условиях студии
		Владеть: основными навыками репетиционной работы и записи в условиях студии
ПК 1.4	Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений	Знать: особенности культурно-исторических эпох создания музыкальных произведений, позволяющих найти соответствующие интерпретаторские решения
		Уметь: выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения с учетом особенностей культурно-исторической эпохи создания интерпретируемого музыкального произведения
		Владеть: навыками анализа музыкальных произведений с учетом особенностей культурно-исторической эпохи их создания
ПК 1.5	Осваивать сольный, ансамблевый, хоровой исполнительский репертуар в соответствии с программными требованиями	Знать: сольный, ансамблевый, хоровой исполнительский репертуар
		Уметь: самостоятельно осваивать сольный, ансамблевый, хоровой исполнительский репертуар
		Владеть: профессиональными исполнительскими навыками для освоения разнопланового репертуара
ПК 1.6	Применять базовые знания по физиологии, гигиене певческого голоса для решения музыкально-исполнительских задач	Знать: базовые знания по физиологии, гигиене певческого голоса
		Уметь: применять базовые знания по физиологии, гигиене певческого голоса в процессе освоения сольного, ансамблевого и хорового исполнительского репертуара
		Владеть: полученными знаниями для решения музыкально-исполнительских задач
	Исполнять обязанности	Знать: обязанности музыкального

ПК 1.7	музыкального руководителя творческого коллектива, включающие организацию репетиционной и концертной работы, планирование и анализ результатов деятельности	руководителя творческого коллектива
		Уметь: организовать репетиционную и концертную работу, планировать и анализировать результаты деятельности
ПК 1.8	Создавать концертно-тематические программы с учетом специфики восприятия различными возрастными группами слушателей	Владеть: навыками музыкального руководителя творческого коллектива, навыками планирования и анализа результатов деятельности
		Знать: специфику восприятия слушателей различных возрастных групп
		Уметь: создавать концертно-тематические программы
		Владеть: навыками создания концертно-тематических программ с учетом специфики восприятия слушателей различных возрастных групп

В результате изучения дисциплины студент должен:

**уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**владеть:**

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, повышением своей физической подготовки;

умением соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.



## 2. Структура и содержание программы учебной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>57</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:</b>	<b>38</b>
- теоретические занятия	12
- практические занятия	26
- контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>19</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура (ритмика)»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>VIII семестр (19 недель по 2 аудиторных часа)</b>			
Введение	Цели и задачи предмета.		ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
<b>Раздел 1. Музыкально – ритмические движения, 23ч.</b>			
Тема 1.1.	Программные требования развития музыкально-ритмических движений	2	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 1.2.	Виды музыкально – ритмических движений	3	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 1.3	Методы и приёмы обучения музыкально-ритмическим движениям	3	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 1.4	Методика обучения музыкально-ритмическим движениям детей дошкольного возраста	6	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 1.5	Методика обучения музыкально-ритмическим движениям детей школьного возраста	3	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 1.6	Учёт и планирование музыкально-ритмической работы с детьми	3	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
<b>Раздел 2. Музыка и танцевальная пластика, 28 ч.</b>			
Тема 2.1.	Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки и их влияние на развитие движения.		ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 2.2.	Строение музыкальной речи и её отражение в движении	3	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 2.3	Метрическое строение музыки и его влияние на ритмическое движение.	6	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
Тема 2.4	Гимнастические упражнения	4	ОК4

			ОК 8 ПК 1.1-1.8
<b>Тема 2.5</b>	Танцевальные элементы и танцы	<b>3</b>	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
<b>Тема 4.2</b>	Лёгкая атлетика. Общефизическая подготовка.	<b>2</b>	ОК4 ОК 8 ПК 1.1-1.8
	<b>Всего аудиторной нагрузки</b>	<b>38</b>	
	<b>Всего самостоятельной нагрузки</b>	<b>19</b>	
	<b>Максимальная нагрузка</b>	<b>57</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура (ритмика)»**

Реализация процесса обучения по дисциплине «Физическая культура (ритмика)», обеспечивается доступом каждого обучающегося к соответствующим базам данных и библиотечным фондам. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине. Кроме того, в нем имеются официальные, справочно-библиографические и периодические издания по данному курсу.

Обучающиеся обеспечены бесплатным доступом к сети Интернет, что предоставляет возможность работы с современными профессиональными базами данных и информационными ресурсами.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура (ритмика)»

Для реализации учебной дисциплины имеется:

- спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи, щиты, корзины, сетки, столы, ракетки для игры в настольный теннис;

- оборудование для силовых упражнений (гири, гантели).

#### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. /В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД.: Феникс, 2019. - 283 с.

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с

4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2016. – 424 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.

3. Черемисанов, В. Н. Валеология / В. Н. Черемисанов. – М.: Физическая культура, 2005. –144 с.

4. Черенкова, С. Л. Физическая культура: самостоятельные занятия / С. Л. Черенкова. – Брянск: БГТУ, 2006. – 205 с.

5. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

## Интернет-ресурсы

1. [https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov\\_V.S.\\_Fizicheskaya\\_kultura.Fragment.pdf](https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov_V.S._Fizicheskaya_kultura.Fragment.pdf)

### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

#### 4.1 Формы и методы контроля и оценки

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Все формы и методы контроля и оценки результатов изучения дисциплины направлены на подтверждение успешного и планомерного формирования общих компетенций.

Могут быть использованы следующие формы и методы текущего контроля:

- практические задания по работе с информацией;
- домашнее задания проблемного характера;
- накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачёт;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговый зачёт;
- обязательная форма промежуточной аттестации – зачет по предмету в конце семестра.

Содержание и перечень вопросов к зачету должны соответствовать содержанию дисциплины «Физическая культура (ритмика)».

Вопросы к зачету должны пройти обсуждение на заседании предметно-цикловой комиссии. Перечень вопросов к зачету по дисциплине должен быть доведен до сведения студентов не позднее, чем за 4 недели до конца изучения курса.

#### Форма проведения зачета и требования к нему

Зачет состоит из устного ответа на один вопрос и представление танцевальной композиции собственного сочинения. Продолжительность подготовки к вопросам – 15-20 минут. Студент должен продемонстрировать приобретенные за аттестуемый период знания, умения и навыки в соответствии с объемом программы и требованиями к уровню освоения содержания курса.

#### Критерии оценки:

«Отлично» – выставляется, если студент безупречно владеет методикой и приёмами разучивания музыкально-ритмических движений для различных возрастных групп детей, осуществляет на практике связь музыки с движением, при котором исполнительская свобода служит раскрытию художественного

содержания музыки и движения. Владеет спецификой педагогической деятельности преподавателя ритмики. Проявляет индивидуальное отношение к исполняемому движению для достижения наиболее убедительного воплощения художественного замысла. Демонстрирует свободное владение техническими приемами движения.

**«Хорошо»** – выставляется, если студент демонстрирует достаточное понимание характера и содержания изучаемой дисциплины, проявляет индивидуальное отношение к практическим заданиям, но допускает небольшие неточности в характеристике движений и их исполнении.

**«Удовлетворительно»** – выставляется, если студент демонстрирует при исполнении музыкально-ритмических движений, этюдов ограниченность своих возможностей – неяркое, необразное исполнение; допускает технические ошибки, неточности. Слабо проявляет осмысленное и индивидуальное отношение к учебному материалу.

**«Неудовлетворительно»** – выставляется, если у студента отсутствует полное знание и чёткое представление о танцевальном движении, демонстрирует неумение выполнить в полном объеме предложенное задание. Отсутствуют навыки исполнения учебного материала.

## **5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины**

### **5.1 Контрольные работы по дисциплине не предусмотрены.**

### **5.2 Методические рекомендации преподавателю:**

При изучении дисциплины «Физическая культура» (ритмика) главное внимание следует уделять практическому выполнению студентами приемов и нормативов, диктуемых содержанием тем данных разделов дисциплины:

## **VIII семестр**

### *Введение*

Цели, задачи, основные понятия дисциплины. Организация учебного процесса по дисциплине: система самостоятельной работы студентов, система контроля усвоения содержания материала, форма проведения зачета.

## **Раздел 1. Музыкально-ритмические движения**

*Тема 1.1 Программные требования развития музыкально – ритмических движений.*

Возрастные особенности детей. Задачи обучения. Музыкально – ритмические движения и навыки. Выразительные движения.

*Тема 1.2 Виды музыкально-ритмических движений.*

Музыкальная игра. Пляски, танцы, хороводы. Детский бальный танец. Упражнения.

*Тема 1.3 Методы и приёмы обучения музыкально-ритмическим движениям.*

Наглядно-слуховой метод. Наглядно-зрительный, двигательный метод. Упражнения.

*Тема 1.4 Методика обучения музыкально – ритмическим движениям детей дошкольного возраста.*

Возрастные особенности детей дошкольного возраста. Музыкально – ритмический репертуар для детей дошкольного возраста. Задачи и содержание обучения. Детское творчество.

*Тема 1.5 Методика обучения музыкально-ритмическим движениям детей школьного возраста.*

Возрастные особенности детей. Музыкально-ритмический репертуар. Задачи и содержание обучения. Детское творчество.

*Тема 1.6 Учёт и планирование музыкально-ритмической работы с детьми.*

Подготовка к уроку. Определение цели и задач урока. Планирование урока.

## **Раздел 2. Музыка и танцевальная пластика**

*Тема 2.1. Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки и их влияние на развитие движения*

Характер музыкального произведения. Определение темпа в музыке (быстрый, медленный, средний). Выполнение движений в различном темпе.

*Тема 2.2. Строение музыкальной речи и её отражение в движении*

Вступление в музыкальном произведении, затакт. Части, фразы (длинные, короткие) и предложения. Практическая работа по освоению ритмико-спортивных движений. Упражнения для детей.

*Тема 2.3. Метрическое строение музыки и его влияние на ритмическое движение*

Определение терминов «метр», «ритм». Определение музыкального размера 2/4, 4/4. Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку (ходьбы, бега, подскока). Сохранение и изменение темпа музыкального сопровождения. Освоение ходьбы в колонне по одному, парами, по четыре человека. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Определение музыкального размера 3/4, освоение движений под музыку двухдольным и четырехдольным размерами. Выражение движениями сильных долей такта. Чередование бега и подскока, шага и приседаний, разных видов ходьбы с изменениями в музыке. Выполнение общеразвивающих движений по музыку.

*Тема 2.4. Гимнастические упражнения*

Упражнения с предметом. Упражнения без предмета. Составление комплексов гимнастических упражнений.

*Тема 2.5. Танцевальные элементы и танцы*

Элементы русской народной пляски. Элементы народного танца (белорусского, украинского, народов Прибалтики). Элементы израильских танцев. Элементы детских балльных танцев (полька, полонез, вальсовая дорожка).

### **5.3 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, объем дисциплины «Физическая культура (ритмика)» в рабочих учебных планах нормирован в академических часах и включает в себя аудиторную и самостоятельную (внеаудиторную) работу студентов. При этом на самостоятельную работу студентов отводится 19 часов.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных тренировках не менее 1 часа в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Обслуживание соревнований и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня в качестве судьи по спорту, инструктора по спорту приравнивается к самостоятельной работе.