

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 17 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА И БОРЬБА

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППССЗ) по специальности
49.02.01 Физическая культура

Аннотация: Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ 27.10.2014г., № 1355 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014. №34956), учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО Каменский педагогический колледж

Разработчики:

Протасова Г.Г., преподаватель гимнастики, высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Головченко Л.А., преподаватель новых видов физкультурно-спортивной деятельности, высшей квалификационной категории, руководитель физвоспитания КамПК

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

Программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей физической культуры

Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

Председатель ПЦК физической культуры Протасова Г.Г.

.

г. Каменск-Шахтинский

2022г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

1.1. Область применения программы

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

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

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

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

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

Актуализируются профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценить процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

через умения

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

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

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **48** часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **32** часа;
 самостоятельной работы обучающегося – **16** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
Практические занятия	30
Контрольные работы	-
Курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	16
Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств с использованием различных методов физического воспитания	2
Разработка комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов для вводной части урока	2
Составление комбинаций для контрольных уроков	5
Составление опорных схем, терминологического словаря	2
Составление вольных упражнений без предмета, со скакалкой, обручем, мячом, лентой	5
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел I Теоретические сведения			2	
Тема 1.1. Художественная гимнастика в Отечественной системе физического воспитания	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1,2
	1	Место художественной гимнастики в Отечественной системе физического воспитания, ее истоки. Основные задачи и средства художественной гимнастики. Значение художественной гимнастики в эстетическом воспитании школьников. Классификация упражнений художественной гимнастики и их педагогическая характеристика. Упражнения без предметов (пружинные, волнообразные движения, взмахи, виды шага и бега, прыжки, равновесия, повороты, элементы народных и бальных танцев). Упражнения с предметами (с мячом, со скакалкой, с обручем, с лентой). Урок художественной гимнастики Построение и специфические особенности художественной гимнастики. Методика проведения частей урока и урока в целом с учетом возраста и подготовленности занимающихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление опорных схем и терминологического словаря		1	

Раздел II Практические занятия	<i>Содержание учебного материала</i>		30	2,3
Строевые и общеразвивающие упражнения	1	Строевые упражнения: разновидности ходьбы и бега; перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета, с гимнастической палкой, со скакалкой, с мячом, у опоры и без опоры для мышц рук, плечевого пояса, ног и туловища Специальные упражнения художественной гимнастики.	5	
	2	Пружинные движения, чередование пружинных движений ногами с остановкой на носках, пружинные движения руками в сочетании со скрестными поворотами. Пружинные движения руками с различным мышечным напряжением. Целостное пружинное движение в стойке на носках у опоры. Танцевальные шаги: приставной шаг, шаг галопа, польки, вальса, скачки		
		Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств с использованием различных методов физического воспитания Разработка комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов для вводной части	2	
Тема 2.2.	<i>Содержание учебного материала</i>		6	2,3

Упражнения без предмета		<i>Волнообразные движения:</i> плавные подъемы, опускания и переводы руками в сочетании с другими движениями. Волна руками одновременная, поочередная в сочетании с вальсовыми шагами. Волна туловищем вперед из круглого полуприседа у опоры. Волна на шаге вперед. Боковая волна. <i>Взмахи:</i> взмахи руками из различных исходных положений в сочетании с другими движениями. <i>Виды шага и бега:</i> острый, высокий, пружинный, перекатный, широкий, в сочетании с другими движениями. <i>Прыжки:</i> формы прыжков: с разведением ног в полете, прогнувшись, шагом одной и махом другой с поворотом на 180, со сменой ног, прыжок шагом. Различные комбинации из пройденных форм прыжков и танцевальных шагов. Равновесия. Вертикальное равновесие в стойке на одном носке после вальсовых и пружинных шагов. Горизонтальное равновесие с плавными движениями руками. Горизонтальное равновесие после прыжка шагом, прыжка со сменой ног впереди. <i>Повороты:</i> Поворот переступанием на 360 с различными движениями рук, скрестный поворот на 360 в сочетании с вальсовым шагом. Одноименный поворот на 360 на одной. Поворот переступанием на 360 в круглом полуприседе. <i>Равновесие:</i> равновесие на обеих ногах, на одной ноге (переднее, заднее, боковое) <i>Вольные упражнения без предмета на 32 счета</i>		
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комбинаций для контрольных уроков Работа с педагогической литературой Составление вольных упражнений без предмета на 32 счета	3	
Тема 2.3. Упражнения с мячом		<i>Содержание учебного материала</i>	5	2,3
		<i>Броски</i> одной и двумя руками. <i>Ловля</i> мяча одной и двумя руками после дополнительных движений: приседов, поворотов, хлопков. Ловля мяча «обволакивая» его. <i>Удары</i> мяча о пол впереди, сбоку, под ногой. <i>Отбивы</i> мяча тыльной стороной кисти. <i>Перекаты</i> мяча по полу, между ладонями, по рукам и груди с последующим сбрасыванием его на пол. <i>Выкруты</i> мяча: горизонтальные и вертикальные.		

		Небольшие соединения из пройденных элементов в сочетании с другими движениями. Вольные упражнения с мячом на 32 счета составленные самостоятельно		
		Самостоятельная работа обучающихся: составление вольных упражнений с мячом на 32 счёта	3	
Тема 2.4. Упражнения со скакалкой	<i>Содержание учебного материала</i>		4	2,3
		<i>Махи и круги</i> вдвое сложенной скакалкой в различных плоскостях на месте и в движении. <i>Переводы</i> скакалкой одной и двумя руками над головой. <i>Прыжки</i> на двух, на одной ноге, с ноги на ногу, вращая скакалку вперед, в боковой плоскости. Прыжки с между скоком, с двойным вращением скакалки, с вращением скрестно, «петлей». Небольшие соединения из пройденных элементов в сочетании с другими движениями. Контрольные упражнения со скакалкой на 32 счета.		
		Самостоятельная работа обучающихся: составление вольных упражнений со скакалкой на 32 счёта	3	
Тема 2.5. Упражнения с обручем	<i>Содержание учебного материала</i>		4	2,3
		Различные <i>хваты</i> обруча: снаружи, изнутри, обратный хват. Положение обруча в различных плоскостях. <i>Повороты</i> обруча в различных плоскостях. <i>Махи и круги</i> обруча в различных плоскостях. <i>Перекаты</i> обруча перед собой, сбоку, за спиной. <i>Вращение</i> обруча в различных плоскостях, передача обруча из руки в руку на вращении. Вращение на поясе. <i>Прыжки</i> в качающийся обруч в различных направлениях и прыжки, вращая обруч как скакалку. Броски обруча в различных плоскостях одной и двумя руками. <i>Перемахи</i> ногой через обруч. Небольшие соединения из пройденных элементов и сочетания с другими движениями: танцевальными шагами, прыжками, равновесием, поворотами. <i>Броски</i> обруча: двумя руками, одной рукой, бросок вращающегося обруча, броски обручем в лицевой и боковой плоскости. Вольные упражнения с обручем на 32 счета.		
		Самостоятельная работа обучающихся: составление вольных упражнений с обручем на 32 счета	3	

Тема2.6. Упражнения с лентой		<i>Махи и круги</i> лентой в различных плоскостях и их сочетания. <i>Змейки</i> горизонтальные и вертикальные по полу и воздуху. <i>Спирали</i> горизонтальные и вертикальные по полу и воздуху, внутрь и наружу. <i>Восьмерки</i> лентой горизонтальные и вертикальные по полу и воздуху. Различные формы движений с лентой в сочетании с другими движениями (танцевальными шагами, прыжками, поворотами, равновесиями и т.д.). Вольные упражнения с лентой на 32 счета.	4	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся: составление вольных упражнений с лентой на 32 счета	3	
		Зачёт	2	
		ВСЕГО:	48	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Данная учебная программа реализуется в течение 5 семестра. Каждый из разделов и тем программы конкретизируется в календарно – тематическом планировании и представлен рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения, с учётом особенностей специальности

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала гимнастики и учебного кабинета

Оборудование спортивного зала и перечень инвентаря: гимнастическая стенка, хореографический станок, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты, мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки, ковер для вольных упражнений.

Учебный кабинет: рабочее место преподавателя, посадочные места для обучающихся.

Технические средства обучения.

1. музыкальный центр
2. фортепиано
3. магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике: Учеб. Пособие для студентов вузов/ В.Ю.Сосина. – Олимп. л-ра., 2018. – 135 с. – Библиогр.: С. 134–135.

Дополнительные источники:

1. Гимнастика: Учебник для ВУЗов / Под. ред. М.Л. Журавиной, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2006. – 448 с.
2. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для пед. уч-щ / Под. ред. И.Б. Павлова. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
3. Баршай В.М. Гимнастика: Учебник для студ. Пед ВУЗов. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 314 с.
4. Баршай В.М. Гимнастика: Учебник для студ. Пед ВУЗов. – Ростов н/д: Феникс, 2011. – 330 с.: ил. – (Высшее образование)
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М., «Физкультура и спорт», 2008.
6. Гимнастика: учеб для техн. физ. культ. / Под. ред. Брыкина А.Т. – М.: Физ. и спорт, 1985. – 368 с.
7. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. И перераб. – Ростов н/д: Феникс, 2011 – 330, [1] с.: ил. – (Высшее образование).
8. Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с., ил.
10. Ротерс. Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика : Учеб. Пособие для уч-ся пед. уч-щ. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
11. Спортивная гимнастика. учебник для тренеров / Под общей редакцией М.Л. Украна и Н.К. Попова. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1992. г.
12. Художественная гимнастика/ Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 232 с., ил.
13. Художественная гимнастика/ Под ред. Л.П. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

1. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учеб.-метод. Пособие. 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1999. – 262 с., 4 л. ил.
2. Лисицкая Т.С., Заглада В. Е.. Вольные упражнения для женщин. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 112с.
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

Журналы:

Физкультура в школе, Спорт в школе, Теория и практика физической культуры

.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения:	
- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Дифференцированный зачёт
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	Дифференцированный зачёт
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Экспертная письменная работа
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практический зачёт
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	Устный опрос
- использовать оборудование и инвентарь для занятия различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	Устный опрос
усвоенные знания	
- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Устный опрос
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной	Устный опрос Экспертная письменная работа

деятельности; - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Устный опрос Устный опрос
--	---

Рецензия
на рабочую программу ОП. 17 «Художественная гимнастика» для специальности
49.02.01 Физическая культура, разработанную преподавателем Кам.ПК
Протасовой Галиной Григорьевной.

Рабочая программа содержит тематический план изучения программного материала, оценочные средства для текущего и итогового контроля успеваемости. Содержанием программы являются средства художественной гимнастики, способствующие формированию у учащихся знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики, танцевальных упражнений с музыкальным сопровождением. Рабочая программа включает знания по теории музыки, а также умения и навыки выполнения упражнений художественной гимнастики без предметов и с предметами.

Указано количество часов, отводимое на теоретические, практические занятия, самостоятельную работу студентов.

Содержание учебного материала освещает не только теоретический вопрос, но и вопросы методического характера, связанные с особенностями организации и проведения работы по физическому воспитанию.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ №1355 от 27.10.2014г., по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

В программе использованы средства художественной гимнастики: упражнения без предметов, упражнения со скакалкой, мячом, обручем, лентой.

Количество часов, отводимое на рецензируемую программу, позволяет ознакомить студентов с элементами и техникой художественной гимнастики, что позволяет студентам расширить круг знаний в области физического воспитания.

В целом рабочая программа ОП. 17 «Художественная гимнастика» позволит готовить специалистов по физической культуре высокой квалификации, и рекомендуется для внедрения в процесс обучения на отделении физической культуры педагогического колледжа.

Рецензент
 Преподаватель
 высшей квалификационной категории
 Кам.ПК  И.А. Головченко



Подпись  *заведующий*  *ведущий методист*
отдела кадров  *Муравьева*

Рецензия

на рабочую программу ОП.17 «Художественная гимнастика» для специальности 49.02.01
Физическая культура, разработанную преподавателем Кам.ПК
Протасовой Галиной Григорьевной.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ №1355 от 27.10.2014г., по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

Рабочая программа ОП.17 «Художественная гимнастика» имеет структуру, отвечающую современным требованиям к разработке рабочих программ, необходимых для обучения студентов средних специальных учебных заведений.

Основные требования к знаниям и умениям студентов, сформулированные в рабочей программе соответствуют содержанию учебного материала.

Оптимальное сочетание теоретических и практических занятий обеспечивает реализацию цели дисциплины: приобретение студентами знаний в области физического воспитания.

При составлении рабочей программы определены виды и формы контроля знаний и умений студентов.

Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

В рабочей программе в полной мере отражены компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины, указан перечень и описание компетенций, а так же требования к знаниям, умениям и навыкам, полученным в ходе изучения дисциплины.

Следует отметить как положительный факт планирования самостоятельной работы (внеаудиторной) студентов, разнообразные виды и тематика которой, безусловно, отражает положительное влияние на развитие творческих способностей и интерес к избранной специальности.

Рекомендуемая литература к программе представлена достаточно широко. Большой перечень дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Рабочая программа ОП.17. «Художественная гимнастика» реализуется в течение 5 семестра.

Данная рабочая программа ОП.17 «Художественная гимнастика» соответствует современным требованиям по разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы.

Рецензент

Директор МБУ ДО СДЮСШОР
г. Каменск-Шахтинский

Исянов А.З.

