

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»

*Факультет физической культуры и спорта*

---

**Рабочая программа дисциплины**

*Музыкально-ритмическое воспитание*

---

Специальность подготовки  
*032101 Физическая культура и спорт*

---

Направленность (профиль) подготовки  
*«Теория и методика танцевального спорта»*

---

Квалификация выпускника  
*Специалист*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

---

*Кемерово*

*20 14*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы __032101 Физическая культура и спорт .....	3
2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах) .....	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2 Содержание дисциплины структурированное по темам .....	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	12
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	12
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	12
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	17
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	17
9. Методические рекомендации по изучению дисциплины для студентов.....	17
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	20
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	21
12. Иные сведения и (или) материалы.....	21
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	21

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы \_\_032101 Физическая культура и спорт \_\_\_\_\_**

В результате освоения ООП бакалавриата / специалитета / магистратуры (выбрать) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Характеристика	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы музыкальной грамоты;</li> <li>- взаимосвязь музыки и движений;</li> <li>- особенности развития оздоровительных видов гимнастики;</li> <li>- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>- механизмы управления процессом обучения двигательным действиям;</li> <li>- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;</li> <li>- психофункциональные особенности организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической культурой</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять (ставить) образовательные и воспитательные задачи урока (тренировочного занятия) и находить наиболее оптимальные пути их решения;</li> <li>- определять и находить пути повышения эффективности урока (реализация дидактических принципов, рациональное использование методов обучения и др.);</li> <li>- технически грамотно показать различные виды движений;</li> <li>- составить план-конспект урока с учетом уровня развития первичного коллектива;</li> <li>- провести урок с различными категориями населения</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическими, физиологическими и психологическими основами обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;</li> <li>- современными формами построения занятий и системами занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</li> <li>- специальными двигательными умения;</li> <li>- современными методами научного исследования;</li> <li>- приемами педагогического диагностирования и прогнозирования;</li> <li>- приемами стимулирования учебно-познавательной деятельности школьников на уроках и учебно-тренировочных занятиях</li> </ul>

## 2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета

Дисциплина «Музыкально-ритмическое воспитание» относится к базовой части цикла общепрофессиональных дисциплин ОПД.В.03.

При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплина является базовой для формирования практических знаний, умений и навыков студентов которые формируются в процессе освоения всех разделов дисциплины и видов занятий, и обеспечивает прохождение педагогической профессионально-ориентированной практики. Цель курса: сформировать знания, умения и навыки проведения упражнений под музыку, ознакомить студентов с основами музыкальной грамоты, показать взаимосвязь движений и музыки, научить выражать музыку через движения.

Изучение основ музыкально-ритмического воспитания способствует оптимальной двигательной-практической подготовке и достижению более высокого уровня профессионализма в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина изучается на 5 курсе ОФО в 9 семестре; ОЗО на 3-м курсе в 6-м семестре. Итоговой формой контроля результатов освоения курса являются зачет.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 86 академических часов.

### 3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно-заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	86 часов	86 часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):		
в т. числе:		
Лекции	9	4
Семинары, практические занятия	27	4

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно-заочной) формы обучения
Практикумы		
КСР	1	
Внеаудиторная работа (всего):		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
Творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	49	77
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

##### для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
			семинары, практические занятия	лекции		
1	Раздел I. Основы теории музыкально-ритмического воспитания		2	2	5	Устный опрос; демонстрация упражнений
2	Методика обучения ритмическим и гимнастическим упражнениям, музыкальным играм.		4	1	8	Устный опрос; демонстрация упражнений
3	Методика обучения элементам хореографии и основным танцевальным		4	1	10	Устный опрос; демонстрация упражнений

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия	самостояте льная работа обучающихся		
				семинары, практическ ие занятия	лекции	
всего						
	упражнениям					
4	Методика обучения технике народных, национальных, бальных и современных танцев		6	1	8	Устный опрос; демонстрация упражнений
5	Методика обучения упражнениям художественной гимнастики		4	1	8	Устный опрос; Демонстрация упражнений
6	Методика обучения упражнениям аэробики		7	3	10	Демонстрация упражнений
7	Всего:85 часов. Итого: 85+1 (КСР)=86 часов		27	9	49	

*для заочной (очно-заочной) формы обучения*

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия	самостояте льная работа обучающихся		
				лекции	семинары, практическ ие занятия	
всего						
1.	Раздел I. Основы теории музыкально-ритмического воспитания		0,5	0,5	12	Устный опрос; демонстрация упражнений
2.	Методика обучения ритмическим и гимнастическим упражнениям, музыкальным играм.		0,5	0,5	19	Устный опрос; демонстрация упражнений
3.	Методика обучения элементам хореографии и основным танцевальным упражнениям		0.5	0,5	12	Устный опрос; демонстрация упражнений
4.	Методика обучения		0,5	0,5	19	Устный опрос;

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			всего	аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа обучающихся
				лекции	семинары, практические занятия		
	технике народных, национальных, бальных и современных танцев					демонстрация упражнений	
5.	Методика обучения упражнениям художественной гимнастики		0,5	0,5	15	Устный опрос; анализ музыкальных произведений	
6.	Методика обучения упражнениям аэробики		0,5	1,5		Устный опрос; демонстрация упражнений	
7.	Всего:85 часов. Итого: 85+1 (КСР)=86 часов		4	4	77		

## 4.2 Содержание дисциплины структурированное по темам

### Содержание лекционного курса

#### Раздел I. Основы теории музыкально-ритмического воспитания.

**Тема 1.1.** Музыкально-ритмическое воспитание в системе физического воспитания.

Цели задачи и средства курса. Место музыкально-ритмического воспитания среди других наук о физическом воспитании и спорте. Музыкально-ритмическое воспитание как учебная дисциплина в области физического воспитания и спорта. Значение музыкального сопровождения.

**Тема 1.2.** Теоретические основы музыкальной грамоты, схема построения музыкального произведения.

Понятие о содержании музыкальных произведений. Основные элементы музыкальной грамоты: звук, ритм, размер, темп, схема построения музыкального произведения, мелодия, мелодический рисунок, ударения, такт, динамические оттенки музыкальная форма, мотив, музыкальная фраза, предложение, период.

**Тема 1.3.** Принципы, методы, средства и этапы обучения танцевальным упражнениям.

Дидактически принципы музыкально-ритмического воспитания. Основные средства музыкально-ритмического воспитания. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Общепедагогические методы обучения: слова, наглядного восприятия. Практические методы: целостный, расчленено-конструктивный, игровой метод.

**Тема 1.4** Прослушивание музыкальных произведений, их подбор для

различных упражнений.

Слушание - восприятие музыки, основной вид музыкальной деятельности, его значение. Выразительность и изобразительность музыки. Взаимосвязь между музыкой и движениями: темп, ритм, метрум. Выделение сильной доли. Тактирование и подсчет. Совершенствование навыков в подаче команд для начала и остановки движения под музыку. Характеристика репертуара для физкультурных занятий.

*Самостоятельная работа:* подбор и выполнение упражнений в соответствии со строением музыки. Прослушивание музыкальных произведений с выделением сильной доли, начала и окончания музыкального квадрата, например, хлопками.

**Раздел II.** Методика обучения ритмическим упражнениям, гимнастическим упражнениям и музыкальным играм.

**Тема 2.1.** Основные средства музыкально-ритмического воспитания. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям, методы обучения.

Методы и приемы развития музыкального восприятия. Стихотворный ритм. Упражнения по ритмодекламации, скороговорки, речевые игры со звучащими жестами – способы развития музыкально-ритмических и артистических способностей.

**Тема 2.2.** Воспитание чувства ритма движений и развитие музыкальности с помощью ритмических и гимнастических упражнений.

Музыкально-ритмические упражнения, их виды, принципы отбора. Ритмические упражнения и развитие чувства ритма, умения распознавать различные темпы музыки, слышать музыку, развитие музыкального слуха и гармоничности. Узнавание мелодии и прохлопывание ее ритмического рисунка. Выполнение строевых и ОРУ упражнений под музыку.

**Тема 2.3.** Закрепление и совершенствование музыкальных умений и навыков по музыкальной грамоте и согласованию движения с музыкой в усложненных условиях (посредством музыкальных игр).

Музыкальные игры и музыкальные этюды. Их роль в развитии человека. Современные требования к организации их разучивания. Музыкально-игровое творчество. Закрепление понятий об основных ритмических величинах: о четверти, восьмой, половинной, целой. Изучение простых размеров 2/4, 3/4, сильную и слабые доли, научиться отличать их друг от друга.

*Самостоятельная работа:* подобрать для занятий музыкальные игры.

**Раздел III.** Методика обучения элементам хореографии и основным танцевальным упражнениям.

**Тема 3.1.** Методика обучения упражнениям хореографии. Позиции рук и ног, хореографические прыжки, равновесия. Упражнения без предмета.

Позиции рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений, совершенствования координации движений, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, хореографические прыжки, равновесия. Гимнастические прыжки (с двух на две, с двух на одну, толчком одной и махом другой) и повороты (на двух – переступанием и скрестно, на одной в различных положениях); методика обучения и техника



выполнения.

**Тема 3.2.** Основные танцевальные упражнения. Шаги: приставной, галопа, переменный, польки, вальса. Обучение танцевальным шагам.

**Тема 3.3.** Танцы, танцевальные связки и комбинации.

Соединение изученных шагов в танцевальные связки и комбинации.

*Самостоятельная работа:* закрепить выполнение изучаемых танцевальных шагов.

**Раздел IV.** Методика обучения технике народных, национальных, бальных и современных танцев.

**Тема 4.1.** Элементы народных и национальных танцев.

Ознакомление и овладение элементами народных и национальных танцев: русского, украинского, молдавского, белорусского, чувашского.

**Тема 4.2.** Элементы бальных и современных танцев.

Ознакомление и овладение элементами танго, вальс, мазурка, танцевальными упражнениями в стиле диско.

*Самостоятельная работа:* закрепить выполнение изучаемых танцевальных шагов.

**Раздел V.** Методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

**Тема 5.1.** Методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Упражнения с лентой, обручами, со скакалкой и булавами (техника удержания предмета, взмахи, змейки, спирали, вращения в различных плоскостях, броски и ловля).

*Самостоятельная работа:* отработать контрольные упражнения с предметами.

**Раздел VI.** Методика обучения упражнениям аэробики.

**Тема 6.1.** Аэробика.

Классификация аэробики. Требования и средства аэробики. Основные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных программ.

Команды инструктора; требования к командам. Выбор музыки для занятий аэробикой. Базовая аэробика: формирование общего представления о движениях в аэробике, базовые шаги аэробики. Профилактика травматизма на занятиях аэробикой.

**Тема 6.2.** Характеристика видов аэробики.

**Тема 6.3.** Обучение базовым шагам аэробики; методика составления типовых базовых связок в аэробике.

**Тема 6.4.** Структура и содержание партерной части урока аэробики. Техника выполнения силовых упражнений. Запрещенные упражнения.

*Самостоятельная работа:* подобрать силовые упражнения для аэробики, совершенствование танцевальных шагов под музыку, составить аэробную связку на 64 такта.

*Темы практических занятий*

**Раздел I.** Основы теории музыкально-ритмического воспитания.

**Тема 1.2.** Теоретические основы музыкальной грамоты, схема построения музыкального произведения.

Прослушивание музыкальных произведений и определение ритма, размера, темпа, такта. Выделение музыкального квадрата, периода предложения, фразы и такта. Тактирование. Передача ритма различными формами движений. Выполнение двигательных задач с учетом построения музыки.

**Тема 1.4** Прослушивание музыкальных произведений, их подбор для различных упражнений.

Взаимосвязь между музыкой и движениями: темп, ритм, метрум. Выделение сильной доли. Тактирование и подсчет. Совершенствование навыков в подаче команд для начала и остановки движения под музыку. Характеристика репертуара для физкультурных занятий.

**Раздел II.** Методика обучения ритмическим упражнениям, гимнастическим упражнениям и музыкальным играм.

**Тема 2.1.** Основные средства музыкально-ритмического воспитания.

Стихотворный ритм. Упражнения по ритмодекламации, скороговорки, речевые игры со звучащими жестами – способы развития музыкально-ритмических и артистических способностей.

**Тема 2.2.** Воспитание чувства ритма движений и развитие музыкальности с помощью ритмических и гимнастических упражнений.

Развитие чувства ритма с помощью ритмических упражнений. Проведение ритмических упражнений. Узнавание мелодии и прохлопывание ее ритмического рисунка. Выполнение строевых упражнений под музыку; выработка умений передавать с помощью простых движений выразительные средства музыки. Выполнение комплекса ОРУ упражнений под музыку различного характера, например, под марш и польку, анализируя музыку, и изменяя стиль выполнения упражнения.

**Тема 2.3.** Закрепление и совершенствование музыкальных умений и навыков по музыкальной грамоте и согласованию движения с музыкой в усложненных условиях (посредством музыкальных игр).

Проведение музыкальных игр и музыкальных этюдов. Методика их разучивания (на примере). Самостоятельное проведение игр с группой. Закрепление понятий об основных ритмических величинах: о четверти, восьмой, половинной, целой. Продолжить изучение простых размеров  $2/4$ ,  $3/4$ , сильную и слабые доли на практике, научиться отличать их друг от друга.

**Раздел III.** Методика обучения элементам хореографии и основным танцевальным упражнениям.

**Тема 3.1.** Методика обучения упражнениям хореографии.

Знакомство с позициями рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений (перед зеркалом). Техника исполнения упражнений хореографии. Формирование осанки с помощью упражнений хореографии (выполнение у станка), совершенствование координации движений, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, хореографические прыжки, равновесия. Разучивание гимнастических прыжков (с двух на две, с двух на одну, толчком одной и махом другой) и поворотов

(переступанием и скрестно, на одной в различных положениях); методика обучения и техника выполнения.

**Тема 3.2.** Основные танцевальные упражнения. Упражнения классического танца у опоры и на середине. Разучивание основных танцевальных шагов: приставной, галопа, переменный, польки, вальса.

**Тема 3.3.** Танцы, танцевальные связки и комбинации.

Продолжить обучение основным танцевальным шагам. Соединение изученных шагов в танцевальные связки и комбинации.

**Раздел IV.** Методика обучения технике народных, национальных, бальных и современных танцев.

**Тема 4.1.** Элементы народных и национальных танцев.

Ознакомление и овладение элементами народных и национальных танцев: русского, украинского, молдавского, белорусского, чувашского. Специфические позиции ног (закрытые), применяемые в народных танцах.

**Тема 4.2.** Элементы бальных и современных танцев.

Ознакомление и овладение элементами танго, вальс, мазурка, танцевальными упражнениями в стиле диско.

**Раздел V.** Методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

**Тема 5.1.** Методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Обучение упражнениям с лентой, обручами, со скакалкой и булавами (техника удержания предмета, взмахи, змейки, спирали, вращения в различных плоскостях, броски и ловля).

**Раздел VI.** Методика обучения упражнениям аэробики.

**Тема 6.1.** Аэробика.

Обучение базовым шагам аэробики; методика составления типовых базовые связок в аэробики.

**Тема 6.2.** Характеристика видов аэробики.

Знакомство и выполнение упражнений степ-аэробики, фитбол-аэробики.

**Тема 6.3.** Характеристика видов аэробики.

Знакомство и выполнение упражнений йоги и пилатеса.

**Тема 6.4.** Структура и содержание партерной части урока аэробики. Техника выполнения силовых упражнений. Запрещенные упражнения.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### ***Список учебно-методических материалов:***

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)

- ЭУМК «Музыкально-ритмическое воспитание» / Р. С. Жуков, И. В. Фокина.

- 2. Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебно-методические пособия:

- «Музыкально-ритмическое воспитание» Часть I: Методика обучения музыкально-ритмическим упражнениям / И. В. Фокина;
- «Музыкально-ритмическое воспитание» Часть II : Методика обучения упражнениям аэробики / И. В. Фокина.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

### **6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства
1.	Основы музыкальной грамоты	Тактирование и подсчет. Прохлопывание ритмического рисунка мелодии.
2.	Методика обучения ритмическим упражнениям, гимнастическим упражнениям и музыкальным играм.	Проведение ритмических упражнений
3.	Основные танцевальные шаги	Выполнение на оценку танцевальной связки
4.	Методика обучения технике народных, национальных, бальных и современных танцев.	Демонстрация танцевальных комбинаций
5.	Методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	Демонстрация танцевальных комбинаций
6.	Аэробика	Демонстрация танцевальных комбинаций

### **6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы**

#### **6.2.1. Экзамен / зачет**

а) типовые вопросы (задания)

*Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы*

**Тема 1.1.** Каковы предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания? Каково место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания?

**Тема 1.2.** Какое значение имеет музыкальное сопровождение в спортивно-педагогических дисциплинах? Раскрыть основные элементы музыкальной грамоты: звук, ритм, размер, темп, схема построения музыкального произведения, мелодия, мелодический рисунок, ударения, такт, динамические оттенки музыкальная форма, мотив, музыкальная фраза, предложение, период.

**Тема 1.3.** Раскройте принципы музыкально-ритмического воспитания. Раскройте основные средства музыкально-ритмического воспитания. Каковы этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям?

**Тема 1.4.** Раскройте общепедагогические методы обучения: слова,

наглядного восприятия. Перечислите и раскройте и практические методы обучения.

**Тема 2.1.** Каковы методы развития музыкального восприятия. Каковы приемы развития музыкального восприятия. Назовите способы развития музыкально-ритмических и артистических способностей.

**Тема 2.2.** Назовите виды музыкально-ритмических упражнений и принципы их отбора. В чем особенность проведения строевых и ОРУ упражнений под музыку.

**Тема 2.3.** Роль музыкальные игры и музыкальные этюды в развитии. Назовите требования к организации и разучиванию Что такое музыкальный размер. Какие музыкальные размеры Вы знаете. Приведите музыкальные примеры.

**Тема 3.1.** Сколько позиций рук и ног? Какие хореографические прыжки и равновесия вы знаете? Какие упражнения способствуют формированию школы движений, совершенствованию координации движений, развитию ритмичности движений, укреплению мышц ног и туловища.

**Тема 3.2.** Назовите основные танцевальные упражнения? Из каких элементов состоят шаги: приставной, галопа, переменный, польки, вальса?

**Тема 3.3.** Танцевальные связки и комбинации. Соединение изученных шагов в танцевальные связки комбинации. Танцы: «Полька», «Вальс», «Мазурка».

**Тема 4.1.** Перечислите и элементы: русского, украинского, молдавского, белорусского танцев?

**Тема 4.2.** Перечислите элементы танго, вальса, мазурки, танцевальных упражнений в стиле диско?

**Тема 5.1.** Каковы основные средства художественной гимнастики. Назовите особенности каждого вида упражнений.

**Тема 6.1.** Назовите основные средства аэробики. Каким требованиям должны отвечать спортивным залам для проведения занятий аэробикой. Назовите вербальные и невербальные команды инструктора. Каковы основные причины травматизма на занятиях аэробикой.

**Тема 6.2.** Назовите известные виды аэробики и дайте им краткую характеристику.

**Тема 6.3.** Назовите основные базовые шаги.

**Тема 6.4.** Перечислите запрещенные в оздоровительной аэробике упражнения. Какие упражнения содержит партнерная часть урока аэробики.

*б) Примерные вопросы к зачету по музритмике*

1. История развития музыкально-ритмического воспитания. Основные цели и задачи курса.

2. Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания. Структура музыкально-ритмических занятий.

3. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям. Этапы обучения. Методы и методические приёмы обучения в музыкально-ритмической гимнастике.

4. Содержание музыки.

5. Построение музыкального произведения. Взаимосвязь музыки и упражнений.

6. Ритмические упражнения и методика их преподавания.

7. Строевые упражнения, шаги и бег, гимнастические комплексы, музыкальные игры и методика их преподавания.

8. Танцевальные движения без предмета и методика их обучения (пружинные движения, волны, повороты, равновесия, прыжки).

9. Хореографические упражнения и методика их обучения.

10. Танцевальные движения со скакалкой и методика их обучения.

11. Танцевальные движения с обручем и методика их обучения.

12. Танцевальные движения с мячом и методика их обучения.

13. Танцевальные движения с лентой и методика их обучения.

14. Народные и современные танцы, их особенности и методика обучения.

15. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.

16. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.

17. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).

18. Процесс восстановления; фазы восстановления.

19. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.

20. Аэробика. История развития.

21. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.

22. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).

23. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).

24. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).

25. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).

26. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

27. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.

28. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.

29. Виды перемещений в аэробике.

30. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.

31. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.

33. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.

34. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.

35. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.

36. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.

37. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.

38. Основные требования к занятиям со спецгруппами.

39. Шейпинг. Особенности структуры занятий.

40. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.

41. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степенях. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.

42. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.

43. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.

44. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.

45. Йога. Характеристика программы.

46. Калланетик. Особенности программы.

47. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

48. Типы тренажеров и их характеристики.

49. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока-Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.

50. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.

51. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.

52. Основы питания.

53. Принципы рационального питания.

54. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.

55. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий.

*а) описание шкалы оценивания*

**Критерии оценивания:**

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

- полно раскрыл содержание вопроса в объеме, предусмотренном

программой;

- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;

- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;

- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка **«не зачтено»** ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание вопроса;
- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

### **Критерии оценки знаний студентов**

Для оценки зачетных упражнений курса музыкально-ритмического воспитания может быть использован следующий критерий:

- оценка «отлично» – упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере;

- оценка «хорошо» – упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно;

- оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, ног, рук;

- оценка «неудовлетворительно» – упражнение сделано с грубыми техническими ошибками, небрежно;

### **Оценка профессиональных умений и навыков проведения упражнений под музыку**

- техника упражнений объяснена кратко, в точном соответствии с музыкальным размером и гимнастической терминологией;

- упражнение показано правильно, в сочетании с музыкой, в удобном для показа месте;

- правильно поданы команды для начала и конца упражнений, а также для перехода от одного вида деятельности к другому в соответствии с построением музыкального сопровождения;

- счет и подсчет соответствуют музыкальному размеру;

- замечания сочетаются с ритмом музыки.



**6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

**а) основная литература:**

Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика. - М.: Российский университет дружбы народов, 2010. - 136 с. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=116108">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=116108</a>	ЭБС УБ
Размахова, С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе. Учебное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2011. - 176 с. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115754">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115754</a>	ЭБС УБ

1

**б) дополнительная учебная литература:**

1. . Колодницкий Г. А. Ритмические упражнения, хореография и игры, мет. пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: ДРОФА, 2003.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика: В 2т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева.- М.: Федерация аэробики России, 2002. Т.1.-232с.
3. Музыкально-ритмическое воспитание учебно-метод. пособие. Ч. 1. Методика обучения музыкально-ритмическим упражнениям / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра теоретических основ физической культуры, сост. И. В. Фокина. – Кемерово, 2011. – 56 с.
4. Музыкально-ритмическое воспитание: учеб.-метод. пособие. Ч.II/ Методика обучения упражнениям аэробики / ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. И. В. Фокина. – Кемерово, 2012. – 116 с.
5. ЭУМК по «Музыкально-ритмическому воспитанию». ФГБОУ ВПО «Кемеровский Кемеровский государственный университет»; сост. Р. С. Жуков, И. В. Фокина. – Кемерово,

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

**9. Методические рекомендации по изучению дисциплины для студентов**

Для удобства пользования в методических материалах собрана информация, которая разбирается на лекциях и практических занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;

2) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;

3) обязательно выполнять все домашние задания;

4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т. к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;

5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Помните, что, посещая лекционные и практические занятия, Вы приобретаете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение лекционного материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики. Практические занятия помогают закрепить теоретические знания, освоить технику движений, проявить свой творческий потенциал, составляя различные комплексы упражнений под музыку.

Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела Вы обнаружите примерные вопросы для самоконтроля. Ответив на эти вопросы, вы можете судить о степени своей подготовленности.

Учебно-методические материалы содержат схемы, рисунки и таблицы для более качественного восприятия материала. Ссылки на эти материалы вы найдете в тексте.

В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Ваша задача заключается в том, чтобы освоить технику этих упражнений, и попытаться самостоятельно разработать подобные комбинации, чтобы творчески использовать их в процессе разработки и проведения занятий, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на каждом занятии при обсуждении теоретических вопросов и в процессе выполнения практических заданий, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов и творческих заданий.

Самостоятельная работа студента по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;

- выполнение творческих заданий;

- поиск и составление упражнений, игр;

- составление плановой документации;

- прослушивание музыкальных произведений.

Кроме того для получения зачета необходимо самостоятельно выполнить следующие задания:

- выполнить контрольные упражнения с предметами (раздел художественная гимнастика);

- определить свой тип телосложения и оптимальный вес по одной из предлагаемых методик;

- рассчитать свой метаболизм по предлагаемой формуле;

- подсчитать энергобаланс своего обычного дня (таблицы калорийности продуктов и энергозатрат по видам деятельности прилагаются) и сделать выводы;

- записать музыкальную фонограмму 15-12 мин.;

- составить под нее и провести с группой комплекс упражнений по избранному виду фитнеса.

Итоги курса определяются тестом, который состоит из 35 вопросов.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному тесту, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества неправильных ответов студенту предлагается повторная подготовка и перезачёт (пересдача).

В подготовке к теоретическому зачету помогут:

- лекционный материал;

- практический материал;

- специальная литература.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Приступая к изучению данного курса, студентам предлагается особое внимание уделить музыке: ознакомиться с основами музыкальной грамоты и уметь на практике применить эти знания (слышать начало и окончание музыкальной фразы, уметь просчитывать и прохлопывать 1, 2, 3,4 такты). Различать музыкальный размер: 2/4 – полька, галоп; 3/4 - вальс, мазурка; 4/4 – марш. Для этого предлагаются следующие упражнения:

1. *Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши;*

- на 1, 2, 3, 4-й шаг (счет 1, 2, 3, 4);

- на 1-й, 2-й шаг (счет 1, 2);

- на 1-й шаг (счет 1);

- на 1-й и 3-й шаг (счет 1, 3);

- на 1-й и 4-й шаг (счет 1, 4);

- на 2-й и 4-й шаг (счет 1, 4);

- на 3-й и 4-й шаг (счет 3, 4).

2. *Ритмическая ходьба с несложными движениями рук.*

3. *Ритмическая ходьба со словами и хлопками в ладоши.*

Приступая к изучению танцевальных движений надо освоить правильную осанку (плечи свободно раскрыты, лопатки сведены, живот подобран, мышцы спины и ног напряжены, шея, плечи и руки свободны, голова прямо).

При выполнении танцевальных упражнений имеет значение правильное положение рук и ног. Для этого даются основы хореографии: позиции рук и ног, выполнение специальных упражнений у станка и на середине.

Далее осваиваются различные танцевальные шаги: вальс, полька, переменный, приставной, галоп.

Прыжки: с двух на две, с двух на одну, прыжок шагом, перекидной, со сменой ног.

После этого следует приступать к овладению упражнений художественной гимнастики с предметами. Важным техническим приемом обращения с предметами является правильный хват.

С обручем, в следующей последовательности, изучаются повороты обруча, вращения в различных плоскостях, броски. После освоения этих движений они соединяются с простыми шагами и поворотами в комбинацию.

Основа техники движений с лентой заключается в непрерывном и последовательном создании рисунков в разных плоскостях. Лентой выполняются следующие движения: взмахи и круги, змейки и спирали.

Упражнения с булавами наиболее сложные для освоения. Для ознакомления с этим видом художественной гимнастики выполняются различные вращения, которые по мере освоения, соединяются с гимнастическими шагами.

В разделе фитнес предлагаются разнообразные виды оздоровительного направления аэробики. На этапе начального обучения формируется общее представление о движениях в аэробике, осваиваются базовые шаги, закладываются основы техники.

На втором этапе совершенствуется техника изученных движений, осваиваются более сложные базовые шаги, связки и композиции.

Третий этап – закрепление и совершенствование движений, составление контрольной комбинации в выбранном виде аэробики.

Работу по составлению индивидуальной зачетной комбинации следует начинать с подбора и записи музыкального отрывка, который подходит избранному виду. Затем музыку разбивают на музыкальные квадраты, которые записывают в столбик. Далее подбираются упражнения для силовой части комплекса и их дозировка. Затем составляется подготовительная часть, основу которой составляют гимнастические шаги и движения небольшой амплитуды, а также базовые шаги аэробики. В заключительной части используются упражнения стретчинга. При составлении комплекса упражнений и написании конспекта следует выдержать структуру урока и терминологию.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Занятия проходят в гимнастическом зале КемГУ.

Инвентарь:

1. аудио-, видеоаппаратура: магнитофон, видеомагнитофон, DVD плеер;
2. фортепиано;
3. зеркала, хореографический станок;
4. мячи разного диаметра, индивидуальные коврики, степы, резиновые амортизаторы.

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

### **Интерактивные и активные формы проведения занятий:**

*Практические занятия:*

1. «Круглый стол» - обсуждение фрагментов урока, проведенных студентами.
2. Анализ выполненных упражнений на снарядах с разбором ошибок.

Составитель (и): Фокина Ирина Владимировна, ст. преподаватель каф. ТОФК  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))

Макет рабочей программы дисциплины (модуля) одобрен научно-методическим советом (протокол № 8 от 09.04.2014 г.)