

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Томский музыкальный колледж имени Э.В. Денисова»

  
«Утверждаю»  
Директор ОГАПОУ  
«ТМК имени Э.В. Денисова»  
/М.П. Смирнова/  
«10» июля 2025 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (РИТМИКА)**

для специальности

**53.02.07 Теория музыки**

2025 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура (ритмика)» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 53.02.07 «Теория музыки» от 27.10.2014 г. приказ № 1387, обновления от 17.05.2021 Приказ Министерства просвещения России № 253 «О внесении изменений в Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования».

**Организация-разработчик:** ОГАПОУ «ТМК имени Э.В. Денисова»

**Разработчик:** Васильева О.В., преподаватель

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссией «Теория музыки»

Протокол № 10 от «10» июне 2025 г.

Председатель ПЦК  / Кabanова Г.С./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  /Лаптева С.М./

«10» июне 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по научно-методической и творческой работе  /Зайцева Л.А./

«10» июне 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (РИТМИКА)

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.07 «Теория музыки». Программа учебной дисциплины может быть использована для студентов очной и заочной форм обучения, а также может быть использована в процессе дополнительного профессионального образования (повышения квалификации, переподготовка) и профессиональной подготовки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональные дисциплины профессионального учебного цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

- создавать условия для развития музыкально-ритмических умений у детей;
- создавать несложные танцевальные композиции;
- инсценировать песни, составлять варианты музыкально-ритмических игр и упражнений.

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

- роль ритмики в эстетическом развитии детей;
- задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на занятиях ритмикой;
- детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей школьного возраста.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 57 часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;
  - самостоятельной работы обучающегося 19 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>57</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>38</b>
в том числе:	
лекции	5
практические занятия	33
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>19</b>
в том числе:	
подготовка к практическим занятиям; отработка упражнений	
<b>Итоговая аттестация в форме Контрольного урока</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (РИТМИКА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел I. Ритмика, ее роль в системе образования</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 1.1. Ритмика в системе музыкального воспитания и образования детей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>
	1. Место и значение ритмики в системе музыкального воспитания и образования детей.		
	2. Специфика и особенности предмета «Ритмика».		
	3. Музыкально-ритмические занятия в детских образовательных организациях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с учебной литературой	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Раздел II. Выразительность и музыкально-ритмический слух</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 2.1. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1, 2</b>
	1. Понятие музыкально-ритмического слуха.		
	2. Развитие чувства ритма – хлопки, прыжки, прыжки в различном ритмическом рисунке.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнения на умение выделять начало и конец музыкальной фразы		
	2. Упражнения на освоение ритмического канона на размеры 2/4, 3/4, 4/4		
	3. Упражнения на установление последовательности, чередования, повторности крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз)		
	4. Развитие умения анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер музыкальный размер, строение.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений	<b>8</b>	<b>1, 2</b>
<b>Тема 2.2. Воспитание музыкальной выразительности в исполнении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
	1. Понятие музыкальной выразительности. Развитие музыкальной выразительности во время исполнения ритмических движений	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение упражнений на эмоциональную сферу, координацию и чувство ритма	<b>4</b>	<b>1,2</b>

движений	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать упражнения на развитие музыкальности.	2
Раздел III. Музыкальные игры и ритмическая гимнастика		31
Тема 3.1. Музыкальные игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра как наиболее активная творческая деятельность детей.</li> <li>Виды музыкальных игр: игры под инструментальную музыку (сюжетные и несюжетные), игры под пение, развивающие игры</li> </ol>	1  1,2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнение ритмических движений в соответствии с различным характером музыки.</li> <li>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.</li> <li>Музыкальные игры с предметами.</li> <li>Игры с пением или речевым сопровождением.</li> <li>Детские музыкальные игры.</li> </ol>	10  2,3
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подбор музыкальных игр для использования на уроках ритмики</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ритмическая гимнастика и её роль в физическом воспитании</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ритмическая гимнастика, аэробика.</li> <li>Физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.</li> <li>Базовые шаги, движения руками.</li> <li>Танцевальные упражнения с ритмотемповой направленностью.</li> <li>Основные виды шагов и техника их выполнения.</li> <li>Комплексы гимнастических упражнений.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений</p>	2  1  11  6
	<b>Всего: 57 часов</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:  
учебного кабинета, класса (зала) для занятия ритмикой.

**Оборудование учебного кабинета:**

- учебно-методическая документация, нотный материал, видеоматериал
- фортепиано.

**Технические средства обучения:**

- звуковоспроизводящее оборудование
- компьютер с лицензионным программным обеспечением
- видеооборудование

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 1999.
2. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
3. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет: учебно- методическое пособие. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 182 с.
4. Руднева С, Э.Фиш. Музыкальное движение. – М.: «Просвещение», 2000.
5. Франьо Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. – М.: Музыка, 1995.
6. Франьо Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

**Дополнительные источники:**

1. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике». – М: Музыка, 1972. – Вып. 1-2.
2. Ритмика: Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Метод. пособие для воспитателей, музыкальных руководителей детского сада и учителей начальной школы / А.Е. Читбрикова-Луговская. – М.: Дрофа, 1998.
3. Бырченко Т., Франьо Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. – М.: Советский композитор, 1991.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://music-for-dance.ru/> (книги, методика, видео, литература)

### КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь</b>	
создавать условия для развития музыкально-ритмических умений у детей;	проверка практического усвоения студентами упражнений для развития музыкально-ритмических умений у детей;
создавать несложные танцевальные композиции;	просмотр и обсуждение выполняемых в классе заданий по составлению танцевальных композиций;
инсценировать песни, составлять варианты музыкально-ритмических игр и упражнений;	просмотр и обсуждение домашних заданий по составлению музыкально-ритмических игр и упражнений;
<b>Знать</b>	
роль ритмики в эстетическом развитии детей;	опрос и обсуждение общетеоретических и практических вопросов;
задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на	опрос и обсуждение методических вопросов по ритмическому воспитанию; проверка рефератов;

занятиях ритмикой;	
детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей школьного возраста.	проверка составленной картотеки подвижных и танцевальных игр, хороводов, просмотр игр и танцевально-ритмических движений, опрос на знание специальной терминологии.

**Разработчики:**

ОГАПОУ

«ТМК имени Э.В. Денисова»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

О.В. Васильева

(инициалы, фамилия)