

Частное образовательное учреждение высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ПРАВОСЛАВНО-ХРИСТИАНСКИЙ ИНСТИТУТ»

(СФИ)

Принято
учёным советом СФИ
7 мая 2018 г.
Протокол № 3

Утверждено
приказом ректора
от 8 мая 2018 г. № 09-18 од



Богословский факультет

Кафедра философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Рабочая программа дисциплины

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

48.03.01 Теология

Профиль

Теория и история православной теологии

Очная, очно-заочная, заочная формы обучения

Москва 2018

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору студента блока 1 («Дисциплины (модули)») программы подготовки по направлению 48.03.01 «Теология» (уровень бакалавриата), профиль «Теория и история православной теологии». Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций через усвоение знаний и овладение умениями и навыками в сфере физической культуры для направленного использования средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Общекультурные компетенции (ОК):

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Программой предусмотрены следующие *виды контроля*:

- текущий контроль успеваемости: оценка тестового задания;
- промежуточная аттестация: зачет в виде оценки выполненного и продемонстрированного практического задания.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 академических часов для всех форм обучения.

Программой дисциплины предусмотрены *для студентов очной формы обучения*: лекции (12 ак. час.), практические занятия (316 ак.час.).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор данной дисциплины возможен только в случае предварительного согласования с рекомендациями, отражёнными в индивидуальной программе реабилитации инвалида. При необходимости, для каждого студента данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий рекомендации медико-социальной экспертизы.

1. Предмет, цели и задачи дисциплины

Предметом дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является ритмическая гимнастика.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является формирование у студентов общекультурных компетенций через избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой.

- формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического (психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.
- развитие музыкальности, пластичности, умение творчески выразить свое восприятие музыки в движениях;
- развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность;
- повышение работоспособности, двигательной активности;
- улучшение психического (психологического) состояния, снятие стрессов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору студента блока 1 («Дисциплины (модули)») программы подготовки по направлению 48.03.01 «Теология» (уровень бакалавриата), профиль «Теория и история православной теологии». Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых в курсе средней школы «Основы безопасности жизнедеятельности», и связана с освоением дисциплин программы бакалавриата «Физическая культура и спорт», «Социология», «Концепции современного естествознания».

Изучение дисциплины происходит для очной формы обучения во 2-м семестре 1-го курса, в 1-м и 2-м семестрах 2 и 3-го курса, в для очно-заочной и заочной форм обучения в 1-м и 2-м семестрах 2 и 3 курса.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине — формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Структурные элементы компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- Роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии;
- Основные принципы составления комплекса упражнений ритмической гимнастики.

- Структуру занятия ритмической гимнастикой
- Основные понятия музыкального сопровождения.
- Элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений. Виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике.
- Виды упражнений в партере. Стрейтчинг. Избирательное воздействие на различные группы мышц:
- Методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике.
- Запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Уметь:

- Составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стрейтчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть;
- правильно подбирать музыкальное сопровождение;
- правильно структурировать комплекс упражнений.

Владеть:

- Основными базовыми шагами и движениями руками
- Упражнениями, воздействующими на различные группы мышц
- навыком выполнения требований техники безопасности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего Часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа обучающихся с преподавателем, (всего)	284		52	54	54	58	66		
<i>в том числе:</i>									
Занятия лекционного типа (лекции)	12		4	2	2	2	2		
Занятия семинарского типа, <i>в том числе:</i>									
Семинары									
практические занятия	272		48	52	52	56	64		

5. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

Раздел 2. Понятие гимнастики. Виды. История развития. Ритмическая гимнастика. Роль ритмической гимнастики в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Понятие гимнастики, виды, история развития. Ритмическая гимнастика в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Педагогические принципы ритмической гимнастики. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека. Аэробный и анаэробный режимы. Принципы составления и проведения комплекса по ритмической гимнастике. Музыкальное сопровождение и его роль. Хореография в ритмической гимнастике.

Раздел 3. Структура занятия ритмической гимнастики. Основные элементы ритмической гимнастики.

Структура занятия ритмической гимнастики: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стрейтчинг. Основные базовые шаги и движения руками. Музыкальное сопровождение: основные понятия. Музыкальный квадрат. Комбинация.

Раздел 4. Упражнения на гибкость. Стрейтчинг.

Воздействия на определённые группы мышц. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц ягодиц. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц голени.

Раздел 5. Хореография в ритмической гимнастике.

Элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений. Виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Выбор музыкального сопровождения. Самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой.

Раздел 6. Упражнения в партере.

Виды упражнений в партере. Стрейтчинг. Избирательное воздействие на различные группы мышц: силовые упражнения.

Раздел 7. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике.

Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Методика составления комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.