

Частное образовательное учреждение высшего образования

**«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ПРАВОСЛАВНО-ХРИСТИАНСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)**

Принято
учёным советом СФИ
21 мая 2015 г. Протокол № 4
в ред., принятой Ученым советом:
протоколы от 17.05.2016 г. № 4;
от 21.04.2017 г. № 2; от 19.03.2018 г. № 2;
от 22.04.2019 г. № 2

Утверждено
приказом ректора
от 01.07.2015 г. № 20-15 од
в ред. приказов от 28.06.2016 г. № 15/1-16 од;
от 24.04.2017 г. № 09-17 од;
от 08.05.2018 г. № 09-18 од;
от 23.04.2019 г. № 10-19 од

Рабочая программа дисциплины
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: РИТМИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА**

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования
по направлению подготовки
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Уровень бакалавриата (академический бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки:
Теория и история православной теологии

Квалификация: **бакалавр**

Очная, очно-заочная, заочная формы обучения

Москва 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Рабочая программа дисциплины

Разработчик:

Ермолаев О.А., канд. мед. наук



(подпись)

Рецензент:

Цкитишвили О.В., канд. биол. наук



(подпись)

Принято на заседании кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
14 мая 2015 г., протокол №48

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору студента вариативной части блока 1 («Дисциплины (модули)») программы по направлению подготовки 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.

Задачи курса:

- 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.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Общекультурные компетенции (ОК):

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

Программой предусмотрены следующие *виды контроля*:

- текущий контроль успеваемости: оценка выполнения заданий на практических занятиях;
- промежуточная аттестация: зачет – демонстрация выполнения итоговых практических заданий.

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

Программой дисциплины предусмотрены для студентов очной формы обучения: лекции (20 ак. час.), практические занятия (308 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 по направлению подготовки 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 1 курса, во 2-м семестре 2-го курса, в 1-м и 2-м семестре 3-го курса.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине — формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

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

Структурные элементы компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии (ОК-8);
- основные принципы составления комплекса упражнений ритмической гимнастики (ОК-8);
- структуру занятия ритмической гимнастикой (ОК-8);
- основные понятия музыкального сопровождения (ОК-8);
- элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений; виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике (ОК-8);
- виды упражнений в партере; стрейтчинг; избирательное воздействие на различные группы мышц (ОК-8);
- методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике (ОК-8);
- запрещённые упражнения по ритмической гимнастике (ОК-8).

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 (ОК-8);
- правильно подбирать музыкальное сопровождение (ОК-8);
- правильно структурировать комплекс упражнений (ОК-8).

Владеть:

5. Содержание разделов дисциплины

Раздел I. *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 II. *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 III. *Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики.*

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

Раздел IV. *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 V. *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 VI. *Упражнения в партере.*

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

Раздел VII. *Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике.*

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