

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Нижегородское театральное
училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПО.08.03 Ритмика

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО.08.03 Ритмика разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:
Щелушкина О.В., преподаватель высшей квалификационной категории.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
УПО.08.03 РИТМИКА	3
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цель:	3
Задачи учебного предмета:.....	3
1.3. Планируемые результаты освоения предмета	5
1.4. Основные виды учебных занятий:.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.03 РИТМИКА.....	5
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план	6
2.3. Содержание учебного предмета УПО.08.03 Ритмика	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	11
3.2 Информационное обеспечение обучения	11
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	11
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	12
учащимся по выполнению самостоятельной работы	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.08.03 РИТМИКА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет УПО.08 03. Ритмика относится к общеобразовательной подготовке, входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», изучается на базовом уровне.

1.2. Цель: формирование и развитие чувства ритма, ритмической свободы; умения передавать характер и содержание музыки в ритмически организованных движениях.

Задачи учебного предмета:

развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

1.3. Планируемые результаты освоения предмета

Освоение содержания учебного предмета «Ритмика» обеспечивает достижение учащимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

Код М, П	Формулировка результатов
М.01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
М.05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
М.06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
М.07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
М.08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
М.09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
П.01	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

П.02	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
П.03	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов, активное применение их в профессионально-прикладной сфере.
П.04	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии личностных результатов

Формулировка личностных результатов	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

В результате освоения учебного предмета учащийся *должен уметь*:

- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

В результате освоения учебного предмета учащийся *должен знать*:

- роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

По окончании изучения предмета, выпускник должен овладеть следующей компетенцией:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК 10.	Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.
ПК 1.6.	Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 108 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 76 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 32 часа;

Форма итоговой аттестации – дифференцированный зачет.

1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.03 РИТМИКА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
Итоговая аттестация в форме дифф. зачета	

2.2 Тематический план

п/н	Наименование темы	Кол – во часов
	1 класс 1 семестр	30
	Динамика и характер музыки.	2
	Темп (скорость музыкального движения).	2
	Музыкальный размер. Метр.	2
	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
	Изучение рисунка танца.	2
	Шаги. Поклон.	2
	Движения корпуса и рук.	2
	Работа головы.	2
	Бег.	2
	Прыжки.	2
	Приседания.	2
	Работа рук и головы на координацию.	2
	Па галопа.	2
	Исполнение пройденных движений под музыку.	2
	Танцевальные комбинации на проученных движениях.	2
	1 класс 2 семестр	42
1	Строение музыкального произведения. Фразировка.	2
2	Длительности. Ритмический рисунок.	2
3	Основные направления движения в танцевальном зале.	2
4	Перестроения в разные рисунки танца.	2
5	Исполнение упражнений и танцевальных движений в различных рисунках.	2
6	Притопы	2
7	Хлопки	2
8	Удары стопой в сочетании с хлопками.	2
9	Комплекс музыкально-ритмических упражнений.	2
10	Дирижирование музыкальных размеров.	2
11	Основной и переменный ход в русском танце.	2
12	«Ковырялочка».	2
13	«Моталочка»	2
14	Русский ход вперед и назад с открыванием и закрыванием рук.	2
15	Боковой ход (припадания).	2
16	Русский pasdebasque.(Припляс).	2
17	Импровизация на свободную тему.	2
18	Рас польки с продвижением вперед и назад.	2
19	Рас польки боковое	2
20	Этюд в русском характере.	2
21	Дифф. зачет.	2
	Всего	72

2.3.Содержание учебного предмета УПО.08.03 Ритмика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 класс 1 семестр		30	
Раздел 1. Основы музыкальной грамоты			
Тема 1.1. Динамика и характер музыки.	Характер звучания – legato (связно); staccato (отрывисто); storzando (акцентируя, выделяя с силой). Динамика (сила звука) – (громко); (тихо); (постепенно увеличивая силу звука); (постепенно ослабляя силу звука).	2	2
Тема 1.2. Темп (скорость музыкального движения).	Темп (скорость музыкального движения): (быстро); (медленно); (умеренно) и т.д.	2	2
Тема 1.3. Музыкальный размер. Метр.	2/4; ¾; 4/4; 6/8 Такт. Сильные и слабые доли такта. Тактовые и затактовые вступления. Тактирование в указанных размерах.	2	2
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве			
Тема 2.1. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Понятие построения и перестроения в танцевальном зале. Марш и бег друг за другом по одному, враспынную с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Марш и бег в колонне по одному, парами, по четыре человека. Нумерация точек в балетном классе	2	2
Тема 2.2. Изучение рисунка танца.	Изучение рисунка танца: линия, две линии; шеренга; колонна; круг; полукруг; два круга; диагональ; «улитка»; «змейка».	2	2
Раздел 3.Танцевальные движения		2	2
Тема 3.1. Шаги. Поклон.	Поклон: книксен, реверанс. Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический; шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад, на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелкий с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием, с притопом в продвижении вперед и назад.	2	2
Тема 3.2. Движения корпуса.	Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону; с сочетанием работы головы.	2	2
Тема 3.3. Работа головы.	Работа головы: наклоны и повороты.	2	2
Тема 3.4. Бег.	Бег: сценический; на полупальцах; легкий (ноги назад). на месте-стремительный; «лошадки» на месте и в продвижении; «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад.	2	2

Тема 3.5. Прыжки.	Прыжки: на месте по VI позиции; с продвижением вперед; в повороте на $\frac{1}{4}$ - в повороте на $\frac{1}{2}$, «разножка»; «поджатый».	2	2
Тема 3.6. Приседания.	Приседания: полуприседания. полуприседания с каблучком.	2	2
Тема 3.7. Работа рук, ног и головы на координацию	Разнообразные упражнения, позволяющие развивать координацию, в которых задействованы руки, ноги и голова, работающие синхронно и нет.	2	2
Тема 3.8. Па галопа.	Па галопа: прямой, боковой	2	2
Раздел 4. Музыкально – ритмические упражнения.			
Тема 4.1. Исполнение пройденных движений под музыку	. Освоение основных движений под музыку на $\frac{3}{4}$, движений под музыку с двухдольным и четырехдольным размерами. Выражение хлопками и другими движениями сильных долей такта. Чередование бега и подскока, шага и приседаний, разных видов ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Выполнение общеразвивающих движений под музыку, упражнений на формирование осанки, на развитие ловкости, апломба, на координацию движений. Научиться начинать и оканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Освоить и закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике.	2	2
Тема 4.2. Танцевальные комбинации на проученных движениях.	Выполнение небольших танцевальных комбинаций на проученных движениях.	2	2
	1 класс 2 семестр	42	2
Раздел 5. Основы музыкальной грамоты			
Тема 5.1. Строение музыкального произведения. Фразировка.	Двухчастная, трехчастная, куплетная форма. Членение музыкальной речи: мотив, фраза, предложение, период. Начало и окончание музыкальной фразы	2	2
Тема 5.2. Длительности. Ритмический рисунок	Целые, половинные доли, четверти, восьмые, шестнадцатые доли. Ритмические рисунки из сочетания указанных длительностей. Ритмические фигуры «четверть с точкой и восьмая» или «восьмая с точкой и шестнадцатая». Ритмические рисунки с пунктирным ритмом, синкопами. Несложное двухголосие, каноны с порядком вступления голосов в 1-2 такта.	2	2
Раздел 6. Упражнения на	.		

ориентировку в пространстве			
Тема 6.1. Основные направления движения в танцевальном зале	Основные направления движения в танцевальном зале. Линия танца, против линии танца, к центру, от центра. Движения по линии танца лицом или спиной, вращательную, по линиям и т.д. Разучивание перестроений в следующих рисунках: круг, линия, диагональ 1-я диагональ – движение диагонально к стене по линии танца, 2-я диагональ – движение диагонально к стене против линии танца, 3-я диагональ – движение диагонально к центру против линии танца, 4-диагональ – движение диагонально к центру по линии танца, центр зала.	2	2
Тема 6.2. Перестроения в разные рисунки танца	Перестроения в разных направлениях для развития и приобретения навыков основных правил танцевального искусства: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу; движения по линии танца. Пространство репетиционного зала: восемь точек зала.	2	2
Тема 6.3 Исполнение упражнений и танцевальных движений в различных рисунках.	Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках. Например: круг (один, два круга); линии: одна - две линии (друг за другом или лицом друг к другу), «змеяка», плетем «корзиночку»; колонка; шеренга; цепочка.	2	2
Раздел 7. Музыкально – ритмические упражнения			
Тема 7.1. Притопы	Разминка и общеразвивающие упражнения. Притопы: простой, двойной, тройной.	2	2
Тема 7.2. Хлопки	Хлопки - хлопки в ладоши (простые): хлопки в ритмическом рисунке; хлопки в парах с партнером.	2	2
Тема 7.3. Удары стопой в сочетании с хлопками	Удары стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте, в продвижении). Хлопки в сочетании с ударами стопой в различных ритмических рисунках (передаваемый движением ритмический рисунок должен совпадать с музыкальным ритмом).	2	2
Тема 7.4. Комплекс музыкально-ритмических упражнений	Выполнение элементарного комплекса музыкально-ритмических упражнений.	2	2
Тема 7.5. Дирижирование музыкальных размеров	Дирижирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 с шагами на сильные и слабые доли такта.	2	2
Раздел 8. Танцевальные движения			
Тема 8.1. Основной и переменный ход в русском танце	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между	2	2

	учащимися.		
Тема 8.2. «Ковырялочка»	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.3. «Моталочка»	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.4. Русский ход вперед и назад с открыванием и закрыванием рук	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.5. Боковой ход (припадания).	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.6. Русский pasdebasque (припляс)	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.7 Импровизация на свободную тему	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.8. Pas польки с продвижением вперед и назад	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.9.Pas польки боковое	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Тема 8.10. Этюд в русском характере	Исполнение и разучивание элементов историко-бытового танца органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между учащимися.	2	2
Дифф. зачет		2	2
	Всего	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

балетный зал площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющий пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

музыкальный инструмент (фортепиано) в балетном классе; помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал); костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений; раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 184 с. — URL:<https://e.lanbook.com/reader/book/91848/#2>.

Дополнительная литература:

Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / И. Г. Есаулов. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 160 с. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/90846/#2>

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
<ul style="list-style-type: none">- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль режима физической нагрузки;- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.	Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов, выполнения индивидуальных контрольных заданий.
Знания	
<ul style="list-style-type: none">- роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни;- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося.- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.	Оценка за устный индивидуальный опрос Тестирование.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

учащимся по выполнению самостоятельной работы

В целях более глубокого усвоения материала, пройденного в рамках данного предмета, немаловажное значение имеет самостоятельная работа учащегося. Практическое повторение танцевальных элементов, комбинаций, заданий позволяет лучше понять и усвоить свои музыкальные впечатления в осмысленных движениях и действиях. Самостоятельная работа учащегося включает в себя:

- просмотр видео материала (концертов, спектаклей, класс-концертов, хореографических произведений, документальных фильмов посвящённых артистам балета, хореографам, мастерам хореографического искусства, ансамблям, репертуарам, танцевальным культурам того или иного народа);
- посещение балетных спектаклей, опер, оперетт, мюзиклов, концертных мероприятий, театральных спектаклей, фестивалей, конкурсов, музеев, выставок, библиотек, филармоний, мастер-классов ведущих специалистов хореографического искусства;
- повторение изученного на уроке материала (знание географии танца, комбинации, лексического материала);
- работа над музыкальностью исполнения;
- работа над образом исполнения (в том числе и поиск образа).

Самостоятельная работа учащихся является принципиально важной, поскольку в её процессе закладываются и формируются основы профессиональных компетенций: вырабатывается профессиональный подход, происходит овладение новыми знаниями, формирование практических умений и навыков: самостоятельной работы над собой, логического мышления, умения самостоятельно мыслить, самостоятельно приобретать знания, развиваются творческие способности.