

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**УПО.10.03 Ритмика**

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО.10.03 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.10.03 РИТМИКА.....	3
<b>1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Планируемые результаты.....</b>	<b>3</b>
<b>1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета.....</b>	<b>4</b>
<b>1.5. Основные виды учебных занятий:.....</b>	<b>4</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.10.03 РИТМИКА.....	5
<b>2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Тематический план.....</b>	<b>5</b>
<b>2.3. Содержание учебного предмета УПО.10.03 Ритмика.....</b>	<b>6</b>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
<b>3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....</b>	<b>8</b>
<b>3.2 Информационное обеспечение обучения.....</b>	<b>8</b>
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ.....	8
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	9
учащимся по выполнению самостоятельной работы.....	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.10.03 РИТМИКА

**1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебный предмет УПО.10.03. 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	Формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
М.02	Овладение приемами учебного сотрудничества и социального взаимодействия со сверстниками, старшими школьниками и взрослыми в совместной учебно – исследовательской и проектной деятельности.
М.03	Повышение эффективности усвоения обучающимися знаний и учебных действий, формирования компетенций и компетентностей в предметной области.
М.04	Формирование опыта переноса и применения универсальных учебных действий в жизненных ситуациях для решения задач общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.
М.05	Формирование и развитие компетенции обучающихся в области использования средства информационно - и коммуникационных технологий на уровне общего пользования, включая владение информационно - и коммуникационными технологиями, поиском, построением и передачей информации, презентацией выполненных работ, основами информационной безопасности.
М.06	Формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений.
М.07	Овладение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.
М.08	Освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умений, специфических для данной предметной области.
П.01	Развитие физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное личности обучающегося с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области.
П.02	Развитие двигательной активности обучающихся.
П.03	Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств в рамках интегрированной образовательной программы СПО в области искусств.
П.04	Достижение положительной динамики в показателях физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы СПО в области искусств.

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 следующими компетенциями:

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 - 53 часа,  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 35 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 18 часов;  
Форма итоговой аттестации – контрольная работа.

- 1.5. Основные виды учебных занятий:** практические занятия.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.10.03 РИТМИКА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	53
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	35
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Итоговая аттестация в форме контрольная работа	

## 2.2 Тематический план

п/п	Наименование темы	Кол – во часов
<b>1 класс 1 полугодие</b>		<b>16</b>
1.	Динамика и характер музыки.	2
2.	Темп (скорость музыкального движения).	2
3.	Музыкальный размер. Метр.	2
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
5.	Изучение рисунка танца.	2
6.	Шаги. Поклон.	2
7.	Движения корпуса и рук.	2
8.	Работа головы.	2
<b>1 класс 2 полугодие</b>		<b>19</b>
9.	Бег.	2
10.	Прыжки.	2
11.	Приседания.	2
12.	Работа рук и головы на координацию.	2
13.	Па галопа.	2
14.	Притопы	2
15.	Хлопки	2
16.	Удары стопой в сочетании с хлопками.	2
17.	Комплекс музыкально-ритмических упражнений.	2
18.	Контрольная работа	1
	<b>Всего</b>	<b>35</b>

2.3. Содержание учебного предмета УПО.10.03 Ритмика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 класс 1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы музыкальной грамоты</b>			
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; 3/4; 4/4; 6/8 Такт. Сильные и слабые доли такта. Тактовые и затактовые вступления. Тактирование в указанных размерах.	2	2
	<i>Самостоятельная работа 1.</i> Повторение изученного на уроке материала	4	2
<b>Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве</b>			
Тема 2.1. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Понятие построения и перестроения в танцевальном зале. Марш и бег друг за другом по одному, врассыпную 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
	<i>Самостоятельная работа 2.</i> Посещение балетных спектаклей, опер, оперетт, мюзиклов	6	2
<b>Раздел 3. Танцевальные движения</b>			
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
	<b>Самостоятельная работа 3.</b> Исполнение пройденных движений под музыку	4	2
<b>Раздел 4. Музыкально – ритмические упражнения</b>			
Тема 4.1. Притопы	Разминка и общеразвивающие упражнения. Притопы: простой, двойной, тройной.	2	2
Тема 4.2. Хлопки	Хлопки - хлопки в ладоши (простые): хлопки в ритмическом рисунке; хлопки в парах с партнером.	2	2
Тема 4.3. 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
	<b>Самостоятельная работа 4.</b> Исполнение пройденных движений под музыку	4	2
Тема 4.4. Комплекс музыкально-ритмических упражнений	Выполнение элементарного комплекса музыкально-ритмических упражнений. Дирижирование музыкальных размеров $\frac{2}{4}$ , $\frac{3}{4}$ , $\frac{4}{4}$ с шагами на сильные и слабые доли такта.	2	2
Тема 4.5. Контрольная работа		1	
	<b>Всего</b>	<b>35+18СР=</b>	
		<b>53</b>	

### 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
<b>Умения</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;</li><li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль режима физической нагрузки;</li><li>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</li><li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.</li></ul>	Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов, выполнения индивидуальных контрольных заданий.
<b>Знания</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни;</li><li>- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося.</li><li>- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.</li></ul>	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;
- выполнение небольших танцевальных комбинаций на проученных движениях. Освоение основных движений под музыку на 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.
- 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.