

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.И. Шилько В.И. Шилько

« 24 » апрель 20 20 г.



Рабочая программа дисциплины

Психология и педагогика

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2020

Код дисциплины в учебном плане: Б1.У.О.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.И. Загrevский О.И. Загrevский

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ПК-2- Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИПК – 2.1 - Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

ИПК – 2.2 - Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

2. Задачи освоения дисциплины

- Изучить понятийный аппарат музыкально – ритмического воспитания;
- Изучить организационные формы учебных занятий по физической культуре с использованием музыкального сопровождения;
- Сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки проведения общеразвивающих, танцевальных упражнений под ритмическую музыку, необходимые для самостоятельной работы в различных учреждениях.
- Освоить средства и методы музыкально – ритмического воспитания;
- Освоить методику преподавания оздоровительных видов гимнастики, проводимых под музыкальное сопровождение;
- Овладеть основами музыкальной грамоты.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 3, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Для успешного изучения дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание» необходимо знать основные категории педагогики, психологии, теории и методики физической культуры.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

- лекции: 4 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 20 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.
- объем самостоятельной работы студента определен учебным планом

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|--|---|
| <p>Тема1. Значение музыки и ритма в деятельности человека</p> | <p>Ритм как выразитель способа движения материи во времени и в пространстве. Характерные черты ритма. Значение ритма в физической деятельности человека. Чувство ритма и методы его воспитания. Ж. Далькроз и его методика воспитания чувства ритма у музыкантов с помощью гимнастики.</p> <p>Ритм и музыка – неразрывная связь. Музыкальный ритм. Ритм-музыка-движение. Музыка в трудовой деятельности. Роль музыки в спорте и в оздоровительной физической культуре. Эмоциональность музыки- мощный фактор воздействия на человека.</p> |
| <p>Тема 2. Основы теории музыки. Элементы музыкальной грамоты.</p> | <p>Происхождение звука. Звуки музыкальные и немзыкальные. Свойства звука: частота колебаний, их продолжительность, амплитуда и состав колебаний. Качества звука: высота, длительность, громкость и тембр.</p> <p>Музыкальная система. Звукоряд. Степень, нота, нотоносец. Октава, ключ, семь ступеней звукоряда. Знаки диеза и бемоля.</p> <p>Запись длительности звуков. Нота целая, половинная, четвертная, восьмая. Нота с точкой. Флажки и вязки.</p> <p>Ритм. Метр. Темп. Метрические акценты. Такты. Сильные и слабые доли такта и их роль в музыкальном сопровождении. Затакт. Такты двухдольные и трехдольные. Размер музыкального произведения.</p> <p>Музыкальный лад: мажор и минор. Музыкальные примеры</p> |
| <p>Тема 3. Структура музыкальных произведений.</p> | <p>Понятие о структуре музыкальных произведений. Музыкальные произведения простого квадратного строения: музыкальная фраза, предложение, период. Определение на слух границ музыкальных фраз. Мелодия как выражение музыкальной мысли. Характер музыкальных произведений (на музыкальных примерах).</p> |
| <p>Тема 4. Исторический обзор становления танца.</p> | <p>Понятие хореографии, ее специфика, историческое развитие. Зарождение хореографии в первобытном обществе: танцы магического характера, ритуальные, воинственные танцы. Виды танца: историко- бытовой, классический и современный бальный танец. Танцы раннего средневековья: парный танец, «король»-танец, басданс (прогулочный танец). Танец эпохи возрождения: променад, монтаньяр, аллеманда, салтарелла, сарабанда, паспье. 19 век-век массовых бальных танцев. Танцы начала 20 века: фокстрот, слоуфокс, танго, чарльстон.</p> |
| <p>Тема 5. Методика обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики,</p> | <p>Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение элементам хореографии в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений.</p> |

| | |
|---|--|
| шейпинга. | |
| Тема 6. Методические приемы обучения. | <p>Оперативный комментарий и пояснение. Визуальное управление группой. Самоконтроль действий. Симметричное обучение. Методика усложнения комбинации методом «замены».</p> <p>Основные ошибки и их исправления. Корректировка движений на основании эстетических стандартов. Корректировка с учетом оздоровительного воздействия движений.</p> |
| Тема 7. Методика составления хореографических комбинаций. | <p>Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.</p> |
| Тема 8. Методика разучивания комбинаций. | <p>Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Разучивание простейших соединений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации</p> |
| Тема 9. Структура урока по аэробике. | <p>Основные типы уроков: для начинающих, для подготовленных, для « продвинутых». Основные типы уроков: обучающий, однонаправленный (кардио-урок, силовой урок), комплексные типы занятий, комбинированные типы уроков. Структура урока. Подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть. Типовая структура комплексного урока. Аэробная тренировка в занятии и ее деление на аэробную разминку, аэробный пик и аэробную заминку. Типовая структура комплексного урока. Подготовительная часть и два ее раздела: 1-общая разминка; 2- предстретчинг. Основная часть занятия и две ее серии: 1- аэробная тренировка; 2- партерная серия. Заключительная часть занятия и характер применяемых в ней упражнений.</p> <p>Длительность занятия оздоровительной аэробикой, соотношение частей урока по длительности.</p> |
| Тема 10. Хореография в аэробике | <p>Основные элементы классической аэробики. Модификации основных элементов. Основные движения руками: упражнения для двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, грудных мышц, трапецевидной мышцы и др.</p> |
| Тема 11. Методы повышения интенсивности нагрузки на занятиях по аэробике | <p>Основные методы повышения интенсивности нагрузок: темп выполнения упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести, горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений в высокой ударности</p> |
| Тема 12. Структура урока по шейпингу. | <p>Структура урока. Подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть. Типовая структура урока. Одиннадцать блоков (серий) основных упражнений, прорабатывающих то или иное звено тела. Акценты воздействия физических упражнений в основной части занятия. Заключительная часть занятия (заминка) и характер применяемых</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>в ней упражнений.</p> <p>Длительность занятия шейпингом, соотношение частей урока по длительности.</p> |
| <p>Тема 13. Степ-аэробика.</p> <p>Технология проведения занятия по стэп-аэробике.</p> | <p>Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока. Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе.</p> <p>Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа. Практика в составлении комбинаций.</p> |
| <p>Тема 14.</p> <p>Хореография в степ-аэробике.</p> | <p>Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к стэпу. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ-аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ-аэробики.</p> |
| <p>Тема 15.</p> <p>Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец</p> | <p>Классификация танцевальной хореографии: классический, народно-сценический, бальный, джазовый танцы, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм-синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания.</p> <p>Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики.</p> |
| <p>Тема 16.</p> <p>Хореография в классическом танце.</p> | <p>Основные элементы классического танца. Модификации основных элементов. Поточный метод проведения. Упражнения у опоры. Свободные позиции ног: I, II, III. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления. Партерная хореография.</p> |

9. Текущий контроль по дисциплине

Проводится с целью реализации обратной связи, организации самостоятельной работы и текущей проверки усвоения дисциплины в форме: контроля посещения занятий, выполнения домашних заданий. Фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1. На практическом занятии составить хореографическую комбинацию и разложить ее на музыкальные квадраты в соответствии с музыкальным ритмом.

Задание 2. На практическом занятии определить на слух границы музыкальных фраз, описать характер музыкальных произведений (на музыкальных примерах).

Задание 3. На основании обзора научно-методической и исторической литературы представить в виде таблицы исторические этапы становления танца и хореографии.

Задание 4. Составить хореографическую связку по стэп-аэробике, используя базовые шаги низкой ударности

Задание 5. В основной части практического занятия разучить хореографическую связку, используя методику усложнения комбинации методом «замены».

Задание 6. На практическом занятии составить хореографическую комбинацию, учитывая выбор музыкального сопровождения, используя перемещения, смену направления.

Задание 7. На практическом занятии разучить хореографическую комбинацию методом квадрата

Задание 8. Перечислите средства, используемые на занятиях по стэп-аэробике в различных частях учебно-тренировочного занятия.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Практические задания для семинарских занятий и самостоятельной работы студентов

Формирование компетенций осуществляется в процессе изучения теоретического материала, самостоятельной работы студента и выполнения практических заданий.

Формой промежуточной аттестации является зачет по итогам третьего семестра.

Практические задания

1. Оценка техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.
2. Составление плана - конспект занятия по музыкально – ритмическому воспитанию.
4. Составление одного из блоков (по выбору) урока аэробики, используя терминологическую и графическую запись.
5. Составление композиций движений в соответствии с ритмической фигурой музыкального произведения.
6. Использование прямого и обратного счета на занятиях по музыкально – ритмическому воспитанию, подсчитывание по тактам, восьмеркам, из – за такта.
7. Подбор музыкального материала для групповых уроков аэробики различного темпа.
8. Использование различных методов обучения (визуализации, зеркальный показ) на занятии по музыкально-ритмическому воспитанию.
9. Тренинги по применению линейного метода обучения на занятиях по аэробике, метода сложения, блок - метода.
10. Составление комбинаций классической (базовой) аэробики и их обоснование.
13. Расчет рабочей ЧСС по формуле Карвонена, по максимальной ЧСС. Составление круговой тренировки с направленностью на воспитание выносливости.
14. Составление программы кардиотренировки средствами аэробики.
16. Составление музыкального сопровождения для силовых уроков. Планирование силовой подготовки, используя групповые программы.
17. Составление комплекса упражнений на гибкость для заключительной части занятия по аэробике, программы предстретчинга (для подготовительной части занятия). Подбор музыкального произведения для проведения стретчинга в подготовительной и заключительной частях занятия.
18. Составление комбинации по классической и степ – аэробике. Разработка программы обучения с использованием блок – метода.
19. Составление программы «Здоровая спина» с эспандером. Подбор музыкального сопровождения.
20. Составление танцевальных комбинаций на 64 счета, разработка программы обучения («раскладки») с учетом принципа симметричности и используя блок - метод. Запись видеoverсии.

Примерный перечень вопросов к зачету

- 1.Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 2.Роль физической тренировки в формировании здорового образа жизни.
- 3.Музыкальная грамотность как одна из составляющих преподавателя физической культуры.
- 4.Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях по физической культуре.
- 5.Предмет и задачи музыкально - ритмического воспитания.
- 6.Основные средства курса музыкально - ритмического воспитания.
- 7.Методические особенности музыкально - ритмического воспитания.
- 8.Специфика и методы составления музыкальных фонограмм для занятий по музыкально - ритмическому воспитанию.
- 9.Перспективы развития оздоровительных видов гимнастики.
- 10.Исторический обзор становления танца.
- 11.Хореографическая подготовка в гимнастике. Классификация средств: классический, историко – бытовой, современный и народный танец.
- 12.Методика проведения урока хореографии.
- 13.Значение музыки и ритма в физической деятельности человека.
- 14.Основы теории музыки. Элементы музыкальной грамоты.
- 15.Структура музыкальных произведений.
16. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.
- 17.Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
- 18.Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: базовые шаги и прыжки.
- 19.Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: движения руками.
- 20.Терминологический аспект классификации упражнений современной оздоровительной аэробики.
- 21.Направления современного фитнеса, виды тренировок, их возрастная ориентация.
- 22.Оздоровительная аэробика определение понятия и его физиологическая основа, краткая историческая справка.
- 23.Классическая (базовая) аэробика: определение понятия, структура занятия, специфика отдельных частей.
- 24.Техника движений в современной оздоровительной классической аэробике.
- 25.Ошибки техники и безопасность уроков.
- 26.Методика составления комбинаций базовых шагов.
- 27.Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробикой с помощью различной хореографии.
- 28.Методика разучивания комбинаций в аэробике. Использование всего арсенала методов гимнастики.
- 29.Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
- 30.Вербальные команды и специфическая жестикация преподавателя оздоровительной аэробики.
- 31.Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.
32. Характеристика степ - платформы как спортивного инвентаря.
- 33.Правила работы на степ - платформе.
- 34.Построение урока степ - аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика в степ - аэробике.
- 35.Техника движений на занятиях степ – аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков.
- 36.Составление комбинаций в степ – аэробике, методика и специфика их разучивания.
- 37.Оздоровительной аэробика танцевального направления и ее место в системе оздоровительных занятий.

38. Построение урока степ - аэробики. Использование базовых шагов и их специфика в степ - аэробике.
39. Построение урока танцевальной аэробики. Использование базовых шагов и их специфика в танцевальной аэробике.
40. Прикладные виды аэробики: общая характеристика, психологические аспекты, хореография, основные элементы, методика составления и проведения хореографических комбинаций, организация занятий.

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенций на этапе зачета:

- 1) знание организационно-методических основ проведения занятия по музыкально-ритмическому воспитанию;
- 3) умение применять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) владеть техническими элементами основных упражнений (шагов) средств музыкально-ритмического воспитания, способами и методами составления хореографических композиций.

«Зачтено» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил все практические задания, при ответе на вопросы продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся не выполнил все практические задания и (или) при ответе на вопросы продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16701>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- г) Видеоматериалы (использование видеозаписей эталонной техники исполнения зачетных комбинаций и отдельных элементов, разбор техники упражнений по видеоматериалам).

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

Основная литература:

1. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть I.–Томск, 2008.
2. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть II.–Томск, 2008.
3. Клеменчук С.П. Музыкально- ритмическое воспитание. Учебное пособие. Ставрополь: Ставролит, 2019.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально- ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

Дополнительная литература:

1. Карбышева Т.В. Основы музыкально- ритмического воспитания. – Томск, 1998.
- 2.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / М: Терра- Спорт; Олимпия-пресс, 2001. – 64 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Том I. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Том I I .Частные методики. –М.: Федерация аэробики России, 2002.
5. Программа дисциплины «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики» федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – Физическая культура и спорт. - М., 2007.
6. Прохоровцев И.В. Шейпинг - высокая технология в социальных программах для женщин. – СПб., 1989.
7. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика / В.А.Ростова, М.О.Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2003. – 62 с.
8. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов Я.Н. Гулько, с.Н. Зуев и др. - М.: Изд-во АСВ, 2000.
9. Филиппова Ю.С. Руководство по аэробике. Учебно- методическое пособие. – Новосибирск, 1999.

Периодические издания, журналы:

- 1.Аэробика (журнал для профессиональных инструкторов)
- 2.Теория и практика физической культуры.
- 3.Тренер (журнал в журнале ТиПФК).
- 4.Физкультура и спорт.

Электронные ресурсы:

- 1.<http://lib.sportedu.ru>
- 2.<http://www.sportlib.ru>
- 3.<http://www.narodvoley.ru>
- 4.<http://www.getfit.ru>
- 5.<http://www.fitness-express.ru>
- 6.<http://www.worldclass.ru>
- 7.<http://www.fitness-convention.ru>

13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
 - Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
 - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
 - Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
 - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
 - ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
 - ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа. Спортивный зал. Аудио- и видео оборудование.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Иноземцева Елена Сейтхановна, канд биол наук, доцент, и.о. зав. каф. ТОиТФСД