

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович
Должность: И. о. Ректора
Дата подписания: 04.09.2026 11:14:04
Уникальный программный ключ:
b049feef75b0c49e3196b092b62f82d

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа культуры и искусств
ФГБОУ ВО СКГИИ
А.Г. Хашукоева
«27»августа 2026г

Рабочая программа учебной дисциплины

УПО.09.03 Ритмика

специальность 52.02.02 Искусство танца (по видам)

Квалификация выпускника - Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива, преподаватель

Форма обучения - очная

г. Нальчик , 2026

Рабочая программа «Ритмика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам)

Обсуждено на заседании ПЦК 52.02.02. Искусство танца (по видам)

Протокол №____9_____

от _ «28» июня 2026г.

Председатель ПЦК Долова Э.Р.

Содержание

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Ритмика»	-4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-14

1. Паспорт рабочей программы «Ритмика»

Цели и задачи дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Ритмика» образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, составлена с учетом специфики подготовки специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам) углубленной подготовки квалификации: Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель.

Цель - формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах
(ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти; - эстетическое, эмоциональное, физическое развитие студента.

Требования к уровню освоения содержания курса.

В результате освоения дисциплины «Ритмика» обучающийся должен:

уметь:

- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения на своем физическом развитии и физической подготовленностью, контроль за режимами 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;

знать:

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

Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.;

Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду деятельности:

Творческо-исполнительская деятельность.

ПК 1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

ПК 1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Объём дисциплины, виды учебной работы и отчётности.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	49
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	35
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14
Форма контроля: 1,2 семестры-контрольные работы	

2. Структура и содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля (программный минимум, зачётно-экзаменационные требования).

Учебные задачи реализуются с учетом уровня восприятия учебного материала, уровня физических возможностей студентов. Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи:

Сформировать умение учащихся выразительно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинать упражнения после музыкального вступления.

Пластический тренинг.

Освоить и закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике. Освоить основные движения под музыку на 2/4 и 4/4 - ходьба, бег. Научиться начинать и оканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передавать в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый), различного темпа, строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках и носках. Освоить ходьбу и бег друг за другом по одному, врассыпную с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять под музыку общеразвивающие упражнения. Пластический тренинг.

Закрепление и работа над качественным выполнением пластического тренинга.

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 - ходьбы, бега, подскока. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Освоение движений и упражнений, требующих внимания и координации движения рук и ног. Освоить ходьбу и бег в колонне по одному, парами, по четыре человека. Выполнять четко и ритмично общеразвивающие упражнения.

Пластический тренинг.

Закрепление, качественное выполнение пластического тренинга, его усложнение.

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 равновесие, на формирование красивой осанки, на развитие ловкости. Пластический тренинг.

Дальнейшее совершенствование выполнения пластического тренинга. Освоение техники релаксации.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Задачи:

Научиться выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх. Сюжетные игры на распознавание ритма.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии.

Освоение подражательных движений, игр под музыку.

Импровизация.

Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку различного характера на определенную тему. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

В конце 3 и 3 семестров проводятся контрольные занятия, которые включают в себя тестовые задания на основе пройденного материала в данной четверти по всем разделам программы:

- ритмико-гимнастические упражнения;
- пластический тренинг;
- игры под музыку, импровизации, движения на музыкальную и словесную темы.

По результатам контрольных уроков подводятся итоги, делаются выводы для дальнейшей успешной работы со студентами.

Отрицательные результаты являются сигналом для разработки других методов работы с данным студентами.

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины Колледж культуры и искусств СКГИИ обеспечивает учебно-методической документацией по дисциплине «Ритмика».

Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины Колледж культуры и искусств СКГИИ обеспечивает учебно-методической документацией по дисциплине «Ритмика».

Внеаудиторная (самостоятельная) работа сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Реализация образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования обеспечена доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, сформированным по полному перечню учебных предметов, дисциплин (модулей) ИОП в ОИ. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся должен обеспечен не менее чем одним учебным печатным и электронным изданием по дисциплине «Ритмика».

Библиотечный фонд Колледжа укомплектован печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине «Ритмика».

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда, состоящего не менее чем из 8 наименований российских журналов. Колледж предоставляет обучающимся возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными организациями и доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для успешного освоения учебной дисциплины «Ритмика» имеется хореографический класс, оборудованный по определенным стандартам: деревянный неокрашенный пол (возможно покрытие линолеумом), наличие станков

- специальной конструкции, зеркала, хорошая вентиляция и освещение; - наличие в классе фортепиано. - актовый зал;
- DVD проигрыватель;
- музыкальный центр (компьютер), оснащенный звуковыми колонками; - фонотека;
- диски DVD;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Методические рекомендации преподавателям.

Изучение программного материала дисциплины «Ритмика» необходимо тесно связывать с теоретическим изложением материала и практической работой студента в классе, учитывая при этом большое разнообразие методов работы.

Практическое освоение студентами программного танцевального материала, должно подкрепляться показом различных исполнительских приемов и вариантов исполнения.

Экзерсис, усвоение позиций, требуют долгого времени, если пренебрегать “мелочами” учащиеся никогда по-настоящему не усвоят упражнения, и время будет израсходовано безрезультатно.

На первом уроке целесообразно проводить беседу о танце, о его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений; рассказать о том, как дети должны себя вести, занимаясь классикой (реагировать на замечания, сделанные другому ученику, запоминать замечания и т. п.) На первых порах обучения урок следует строить так, чтобы добиться возможно большего разнообразия в чередовании и перемене упражнений - упражнения лицом к палке, переход на середину, возвращение к палке и т.п. Это необходимо для того, чтобы учащиеся не приучались механически выполнять движения, а работали в состоянии сосредоточенного внимания. Кроме того, такой урок не будет однообразным и скучным.

В течение обучения педагог должен привить своим ученикам точное, доскональное знание основ экзерсиса. Правильность, четкость, точность выполнения элементов классического танца должны войти в подсознание обучаемых, зафиксироваться в его мускульной памяти, стать своего рода рефлексом.

Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание том или ином упражнении.

Важной задачей обучения хореографии является освоение азбуки классического танца. Развиваются выворотность ног, танцевальный шаг, правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость, легкий высокий прыжок, четкая координация движений. Все это - элементы, необходимые для дальнейшего развития техники и навыков.

Исходя из этих задач, целесообразно рекомендовать с самого начала обучения периодические посещения учениками вместе с педагогом уроков хореографии средних классов, для того, чтобы учащиеся получили представление о том, чем им предстоит заняться.

При музыкальном оформлении педагогу не следует считать вслух на уроке, т.к. это притупляет музыкальное восприятие ученика. Объяснив ученику, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать ему возможность вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только вначале обучения нового упражнения. Особенное внимание должно быть обращено на качество музыкального оформления урока начального обучения, необходимо остерегаться сведения его к сухому отбиванию такта-счета. Музыкальное оформление должно прививать учащимся эстетические навыки, осознанное отношение к музыкальному произведению - умение слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. Весь урок должен быть построен на музыкальном материале. Переходы от упражнений у палки к упражнениям в середине зала, а также поклоны при входе в класс и после окончания урока должны быть музыкально оформлены, чтобы дети привыкали организовывать свои движения согласованно с музыкой. Качество музыкального оформления уроков хореографии во время занятий классическим танцем в младших классах должно находиться на высоком уровне, т.к. именно здесь учащиеся знакомятся с музыкой в ее связи с движением. Поэтому крайне важно дать учащимся с самого начала правильное представление о принципах и закономерностях этой связи.

Систематический тренаж, точное выполнение методических правил - залог хорошего усвоения программы.

Музыкальное сопровождение упражнений на уроках «Ритмики» следует еще больше разнообразить. Характер музыкальных ритмов меняется в ходе занятий. Когда изучается новое движение или отдельные его элементы, ритм должен быть простым. В комбинациях же можно варьировать ритмический рисунок внутри такта, особенно в прыжках.

Для слитности исполнения с музыкой, необходимо обратить внимание на подготовительное движение, на “затакт”, помня при этом, что любой “затакт” определяет темп всего упражнения.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студента.

По заданию педагога студенты выполняют работу по самостоятельному составлению учебных движений, комбинаций упражнений у палки, на середине; самостоятельно подбирают лексический материал, музыкальный материал для сопровождения комбинаций, создают композиционное решение учебного этюда на середине зала. Учебные задания для каждого студента подбираются индивидуально в соответствии с его возможностями. Студенты знакомятся с искусством классического танца, посещая концерты выдающихся исполнителей, спектакли текущего репертуара театра. Студенты имеют возможность для просмотра видеозаписей классического наследия. Рекомендуется просмотр телевизионных передач, рассказывающих о творчестве выдающихся артистов, педагогов, балетмейстеров ведущих театров России и мира на телеканале Россия К.

Перечень основной учебной, методической и нотной литературы.

1. Андреева М. Дождик песенку поет. - М.: Музыка, 1981.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. - М.: Музыка, 1980.
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. - М.: Советский композитор, 1984.
5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М.: Советский композитор, 1989.
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991.
7. Бергер Н. Сначала - Ритм - Композитор, Санкт-Петербург 2004 8. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
9. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
10. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
1. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
12. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебнометодическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
13. Е. В. Васина, Е. Л. Савченко, сборник программ художественноэстетического образования: история хореографического

искусства, современный танец, ред. Дизендорф Н. Д. - Челябинск: ООО «Издательство Рекпол», 2008.

14.Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенова Л. Ю..

15.Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

16.<https://www.livelib.ru/tag/%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
уметь: • создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма; • осуществлять наблюдения на своем физическом развитии и физической подготовленностью, контроль за режимами 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; знать: • роль тренажа классического танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни; • требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося; • основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.	Важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости. Основными видами контроля успеваемости являются: - текущий контроль успеваемости учащихся; - промежуточная аттестация учащихся; - итоговая аттестация учащихся – контрольная работа. - овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика); - усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации); - овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений; - формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений; - приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп; - усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти; - развитие мышления, творческого воображения и памяти; - эстетическое, эмоциональное, физическое развитие студента.

--	--