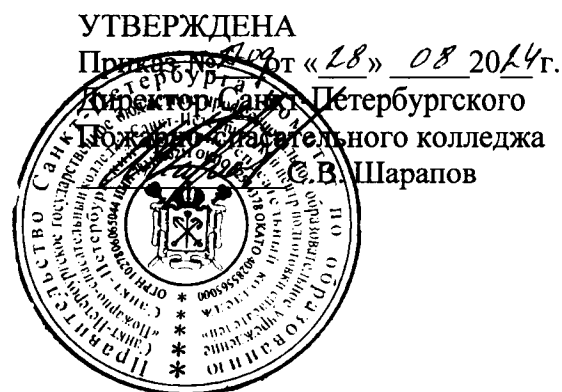


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 28.08 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритм»**

**Срок освоения: 4 месяца
Возраст обучающихся: 15-22 года**

Разработчик:
Трунилова Ксения Сергеевна,
педагог дополнительного образования;
методист:
Какунина Галина Владимировна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Программа имеет художественную направленность.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность программы

В том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия танцами развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Новизна

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет, что дает им возможность участвовать в фестивалях, конкурсах профессионального мастерства.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций обучающихся.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» рассчитана на 96 часов на 4 месяца обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

Цель программы: Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств, обучающихся посредством занятий танцами.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с историей танцевального вида спорта;
- обучить технике выполнения основных элементов танцевальной хореографии;
- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить навыкам хореографии.
- сформировать навыки исполнения танцевальных композиций.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества;
- развивать выносливости, ловкости, гибкости;
- развивать координационных способностей;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать память, внимание, образное мышление;
- развивать творческую самостоятельность;
- расширять кругозор учащихся.

Воспитательные:

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать уверенность в себе, правильной самооценки, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать эстетику движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;
- воспитывать музыкальность, чувство ритма и чувство красоты.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоят опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Метапредметные:

- овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности, умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Личностные:

- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со

сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- научатся проявлять личные качества такие как, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- получат опыт взаимодействия со сверстниками, научатся находить с ними общий язык и общие интересы.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени отводится для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Условия набора

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

Наполняемость групп: 15 человек.

Формы организации занятий

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными (тренировочные занятия, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений) и могут проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение:

- светлый-просторный зал;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- музыкальная система;

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в общеразвивающую программу. Инструктаж по технике безопасности.	3	3		
2	Тестирование обучающихся	3		3	Вводный
3	Базовые танцевальные шаги	42	6	36	Промежуточный зачет
4	Разучить и отработать танцевальный комплекс.	18		18	Промежуточный зачет
5	Самостоятельная работа	24		24	текущий
6	Участие в фестивале Подведение итогов	6		6	Итоговый зачет
	ИТОГО:	96	9	87	

Рабочая программа

«Ритм»

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки:

I этап - подготовительный;

II этап - совершенствование полученных ЗУН;

III этап - творческая работа.

Раздел 1. Введение в общеразвивающую программу. Инструктаж по технике безопасности. Требования безопасности при организации занятий танцами (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцами. История возникновения и развития народных и балльных танцев в России. Особенности различных видов танцевального стиля. Правила постановки позиции ног, корпуса.

Раздел 2. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся используя контрольные нормативные. На основе этих данных составляется план занятий. Подбор упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Раздел 3. Базовые танцевальные шаги русских народных танцев. В танце – хороводе, особое внимание уделяется движению рук, которые очень украшают танец и помогают передать его содержание.

«Простой ход», «Скользкий шаг», «Русский переменный шаг вперед». «Приставной шаг», «Шаг с припаданием», «Гармошка», «Хороводы, перепляс». Изучение шагов венского вальса и современной хореографии.

Раздел 4. Изучение и отработка танцевального комплекса.

Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений. Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них. Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор музыкальной композиции и костюма.

Раздел.5. Самостоятельная работа студентов. Составление планов и самостоятельное проведение занятий аэробикой. Комплексы и комбинации упражнений из основных движений. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односоставные и многосуставные). Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Составление и отработка танцевальных комбинаций. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных

занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.

Раздел 6. Отчетный концерт, как форма подведения итогов. Выступление на фестивале Славянской культуры и письменности в соответствии с планом учреждения ОДОД. Подведение итогов.

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Контроль и оценка успеваемости

Зачётные требования: Практическая часть зачётных требований состоит из разделов: 1. Специальная физическая подготовка - согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике. 2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку; Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям: Оценка "5" - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально. Оценка "4" - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально. Оценка "3" - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки. Оценка "2" — упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов - М. Аст. - 2005 г.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.
4. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БЕУФК, 2005. - 100 с

5. Андреева, Т.П. НАРОДНО-ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЦЕНЕ / Т.П. Андреева // Вестник Чувашского государственного института культуры и искусств. — 2018. — № 13. — С. 91-94. — ISSN 2305-7414. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/310183>
- 6 Карпенко, И.А. НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ: ИСТОК ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / И.А. Карпенко, В.А. Аршинин // Культурная жизнь Юга России. — 2018. — № 1. — С. 72-76. — ISSN 2070-075X. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/307689>.
7. Полякова, А.С. Современные художественные реалии народно-сценического танца (обзор материалов круглого стола) / А.С. Полякова // Вестник Гуманитарного университета. — 2019. — № 3. — С. 130-137. — ISSN 2308-8117. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311536>
8. Музыка. Танец. Театр. Кино. Телевидение : студенческая научная работа / ред. Г. Ушамирская. — Москва : Студенческая наука, 2012. — Ч. 2. Сборник студенческих работ. — 957 с. — (Вузовская наука в помощь студенту). — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221583>