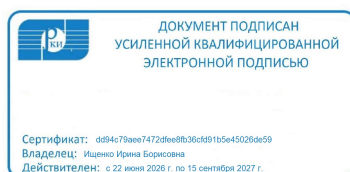


государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Ростовской области
«Ростовский колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»

Ищенко И.Б.

«25» июня 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины УПО.10.03
РИТМИКА
для специальности
52.02.01 Искусство балета

Ростов-на-Дону
2026 г.

Одобрена цикловой комиссией
отделения «Искусство балета»
ГБПОУ РО «Ростовский колледж
искусств»

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальностям
среднего профессионального
образования
52.02.01 Искусство балета

Протокол № 11
От «25» июня 2026 г.

Председатель:
Стрижак А.В.

Разработчик:

Преподаватель отделения
«Искусство балета»
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»,
заслуженный артист России
Ушаков К.В.

Рецензенты:

Репетитор балета
Ростовского государственного
музыкального театра
И.С. Тараканов

Преподаватель отделения
«Искусство балета»
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»
Козлов Д.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА	5
3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ	7
4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ КОНТРОЛЯ	8
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УПО	13
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ	15
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.10.03 «Ритмика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 52.02.01 «Искусство балета».

Программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО «Искусство балета» и может быть использована в учебных заведениях СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании на курсах повышения квалификации и переподготовки преподавателей ДШИ.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в:

- **Общеобразовательный учебный цикл (ОД.01)**, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в пределах интегрированной образовательной программы.

Раздел обязательных предметных областей: ПО.10 — Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Дисциплина «ритмика» является неотъемлемой и исторически установившейся частью хореографического образования, одним из основных специальных предметов.

Данный курс координирует с другими дисциплинами: история мировой культуры, музыкальная литература; история театра, история хореографического искусства, тренаж классического танца, актерское мастерство, тренаж классического танца, грим, охрана труда артиста балета.

1.3 Цели и задачи дисциплины:

Целью учебной дисциплины является:

развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачами курса являются:

- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности — силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо - ритмической памяти учащихся.

2.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Результатом освоения междисциплинарного курса является овладение следующими общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

Код	Наименование формируемой компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	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 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	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 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.
ПК 1.6.	Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.
6. Уметь передавать характер и содержание музыки в ритмически организованных движениях;
7. Знать характерные особенности ритма, метра, длительности звучания музыкального материала.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего),	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
1 (5) класс	70
Виды отчетности	Распределение по семестрам
Промежуточная аттестация:	
– экзамены	-
– диф. зачеты	1(5)
– зачеты	-

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ И СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЯ

4.1. Требования к техническому минимуму:

- I. Основы музыкальной грамоты
 - 1) Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие тона)
 - 2) Характер музыки:
 - грустный и т.п.
 - веселый и т.п.
 - торжественный и т.п.
 - шуточный и т.п.
 - 3) Динамические оттенки:
 - громко
 - тихо
 - 4) Музыкальный размер (2/4, 4/4, $\frac{3}{4}$, 6/8)
 - 2/4
 - 4/4
 - $\frac{3}{4}$
 - 6/8
 - 5) Знакомство с длительностью нот:
 - целая
 - половинная
 - четвертная
 - восьмая
 - 6) Понятие о жанрах в музыке:
 - песня
 - танец
 - марш
 - 7) Понятие «сильная доля»
 - 8) Понятие «затакт»
 - 9) Знакомство с куплетной формой
 - 10) Понятие «музыкальная фраза»
 - 11) Характер музыки. Тоника:
 - мажор
 - минор
 - 12) Музыкальные паузы
 - половинная
 - четвертная
 - восьмая
 - 13) Музыкальный темп:
 - быстрый
 - медленный
 - умеренный

- 14) Музыкальные штрихи:
- легато
 - стаккато
- II. Упражнения на ориентировку в пространстве
- Нумерация точек
- линия, две линии
 - шеренга
 - колонна
 - круг, полукруг
 - два круга
 - диагональ
 - «улитка»
 - «змейка»
- III. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами
- ударные
(ложки, барабан и т.д.)
 - звенящие
(бубен, маракасы, погремушка, трещотка)
- IV. Упражнения с предметами танца
- упражнение с платком
 - упражнение с лентой
- V. Танцевальные движения
- 1) Поклон
- простой
 - поясной
- 2) 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
- 3) Бег:
- сценический
 - на полу пальцах
 - легкий (ноги назад)
 - на месте
 - стремительный
 - «лошадки» на месте и в продвижении
 - «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и

- назад
- 4) Прыжки:
- на месте по VI позиции
 - с продвижением вперед
 - в повороте на $\frac{1}{4}$
 - в повороте на $\frac{1}{2}$
 - «разножка»
 - «поджатый»
- 5) Работа рук:
- понятие «правая» и «левая рука»
 - положение рук на талии
 - перед грудью
 - за юбку
 - позиция рук 1,2,3
 - положение рук в кулаки
- 6) Позиции ног:
- понятие «правая» и «левая нога»
 - первая позиция свободная
 - первая позиция параллельная
 - вторая позиция параллельная
 - вторая свободная
 - третья
- 7) Работа головы
- наклоны и повороты
- 8) Движения корпуса
- наклоны вперед, назад, в сторону
 - с сочетанием работы головы
- 9) Приседания
- полуприседания
 - полуприседания с каблучком
- 10) «ковырялочка»
- в первоначальном раскладе
 - в сочетании с притопами
- 11) Па галопа
- прямой
 - боковой
- 12) Музыкально-ритмические движения
- Притопы
- простой
 - двойной
 - тройной
- Хлопки
- хлопки в ладоши (простые)
 - хлопки в ритмическом рисунке

- хлопки в парах с партнером

Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками_(стоя на месте)

VI. Музыкально-ритмические игры
(по выбору преподавателя)

VII. Контрольный урок

4.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Все формы и методы контроля и оценки результатов изучения ПОД направлены на подтверждение успешного и планомерного формирования общих и профессиональных компетенций в процессе работы.

Формой контроля знаний обучающихся являются дифференцированный зачет в конце 1-го класса.

Могут быть использованы формы и методы контроля: внутриурочные, открытые.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;	– экспертная оценка работы
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы
ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.	– оценка выступления в зале – экспертная оценка работы

4.3. Зачетно-экзаменационные требования

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на контрольном уроке, просмотрах, а также на дифференцированном зачете в конце первого года обучения. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Критерии оценки: оценка должна быть объективной, аргументированной и заслуженной. Выставляется комиссией в результате обсуждения, учитывая принцип коллегиальности. Выступление обучающегося оценивается по пятибальной шкале. Высшая оценка «отлично» (5) выставляется учащимся за выступление на контрольном уроке, если исполненная им программа:

1. технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
2. отражает грамотное исполнение (как в техническом плане, так и в художественном)
3. исполнение грамотно и выразительно,
4. сильная техническая подготовка,

5. умение анализировать свое исполнение,
6. знание методики исполнения изученных движений и т.д.
7. отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

В тех случаях, если по этим основным пунктам имелись недочеты, но студент обучающийся показал общие хорошие исполнительские качества, то ставится оценка «хорошо»(4). Если же видно, что студент не уверен, не везде справляется с поставленными задачами, ставится оценка «удовлетворительно» (3).

В тех случаях, если исполняемая программа не соответствует примерным программным требованиям курса, неполная, недоучена, комиссия может поставить оценку «неудовлетворительно» (2).

Сроки проведения зачета и количество контрольных уроков определены учебным планом колледжа.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

5.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация УПО.10.03 «Ритмика» требует наличия:

балетных залов площадью не менее 75 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодные для танца полы (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Реализация УПО.10.03 «Ритмика» проходит в соответствии с графиком учебного процесса и обеспечивается учебно-методической документацией: ФГОС СПО по специальности Искусство балета, примерным учебным планом ФГОС СПО специальностей, учебным планом, разработанным колледжем, примерной программой учебной дисциплины, данной рабочей программой, а также методическими разработками преподавателей по отдельным аспектам освоения курса.

5.2.1. Перечень основной учебной литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования — Москва : Издательство

Юрайт, 2024.

5. Волконский, С. М. Человек на сцене / С. М. Волконский. — М.: Издательство Юрайт, 2024.
6. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
7. Ефремова Н. И. «Организационно-методическая и творческая работа педагога по музыкально-ритмическому воспитанию (на основе предмета «Ритмика»): учебное пособие» – Магнитогорск.: ЭБС Лань. 2020.
8. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство “Музыка”. М., 1972
10. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство “Музыка”. М., 1973
11. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
14. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
15. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
16. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
17. Михалина Г.М. Игонова Е.С. «Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики. Учебное пособие для студентов вузов» – Спорт. 2022.
18. Опарина Н. А. «Растем, играем и творим. Для работы с дошкольниками и младшими школьниками в часы досуга: Учебно-методическое пособие для СПО» – Лань., Планета музыки 2023. – 184с.
19. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
20. Программы для хореографических школ искусств. Составитель –Бахтов С. М., М.,1984
21. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.:Просвещение, 1972
22. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
23. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
24. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом, «Дрофа», 1998
25. Школа танца для юных. – Санкт-Петербург, 2003.

Интернет-ресурсы:

1. Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой: <https://vaganovaacademy.ru/>
2. Балетная и танцевальная музыка: <http://www.balletmusic.ru/>
3. Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней»: <http://www.gallery.balletmusic.ru/>

4. Журнал «Балет»: <https://balletmagazine.ru/>
5. Кафедра хореографического искусства СПбГУП: http://www.gup.ru/uni/structure/faculties/art_fac/structure/kaf_hor/
6. Культура.РФ: портал культурного наследия и традиций России: <https://www.culture.ru/>
7. Красноярский хореографический колледж: <https://ballet-krsk.ru/>
8. Маленькая балетная энциклопедия: <http://www.ballet.classical.ru/>
9. Московская государственная академия хореографии: <https://balletacademy.ru/>
10. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
11. Пермское государственное хореографическое училище: <https://balletperm.ru/>
12. Российская государственная библиотека: <https://www.rsl.ru/>
13. Российский институт театрального искусства — ГИТИС: <https://www.gitis.net/>
14. Choreoressour.ru: всё для хореографа на одном сайте: <https://choreoressour.ru/>
15. CyberLeninka: научная электронная библиотека: <https://cyberleninka.ru/>
16. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: <https://elibrary.ru/>
17. Издательство «Планета музыки»: <https://www.m-planet.ru/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;

- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются, продолжатся:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7.1. Цели, задачи и специфика самостоятельной работы

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности «Искусство балета», самостоятельная работа студентов является обязательной частью образовательного процесса и направлена на закрепление практических навыков, поддержание надлежащей физической формы и развитие творческого мышления.

Специфика хореографического образования заключается в том, что значительная часть самостоятельной работы носит практический (тренировочный) характер и должна выполняться ежедневно для предотвращения травматизма и сохранения профессиональных данных.

7.2. Формы и содержание самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов подразделяется на практическую и

теоретическо-аналитическую.

Формы самостоятельной работы:

- Ежедневный индивидуальный тренаж.
- Отработка координационных комбинаций.
- Репетиционная работа.
- Упражнения по контролю веса и мышечного тонуса.

При выполнении самостоятельных практических заданий студенты обязаны строго соблюдать технику безопасности, соизмерять уровень нагрузки со своими текущими физическими возможностями и не допускать перенапряжения связочного аппарата.