

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

---

Факультет **фізичної культури і спорту**

Кафедра **гімнастики**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри гімнастики

\_\_\_\_\_ Ю.Ю.Борисова

\_\_\_\_\_ 2019 р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Ритміка і хореографія**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**Бакалавр**

(ступень вищої освіти)

галузь знань

**01 Освіта/Педагогіка**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

**014 Середня освіта**

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

**014.11 Фізична культура**

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

**фізичного виховання**

(назва факультету)

вид дисципліни

**за вибором**

(обов'язкова / за вибором)

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма з дисципліни «Ритміка і хореографія» для студентів галузі знань  
Освіта/Педагогіка, спеціальність: 014 Середня освіта, спеціалізація: 014.11  
Середня освіта (Фізична культура).

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Власюк О.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Завідувач кафедри гімнастики

\_\_\_\_\_ (Борисова Ю.Ю.)

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		4-й	-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4,6	Ступінь вищої освіти: бакалавр	6 год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		36 год.	год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		48 год.	год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.			
Вид контролю: залік			

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:1,8

для заочної форми навчання -

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** навчити студентів вірно розуміти музику та проводити різноманітні форми роботи з фізичного виховання з музичним супроводом

### **Завдання:**

1. Навчити вірно розуміти музику і виконувати рухи у зв'язку з засобами музичної виразності.

2. Забезпечити освоєння теорії музики, спеціальні вправи на зв'язок рухів з музикою, мати практичні навички виконання і проведення музично-ритмічних вправ.

**Компетентності,** формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

ПРЗ 2. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРЗ 3. Знає закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРЗ 6. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРЗ 7. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРЗ 8. Розуміє значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі.

ПРЗ 11. Розуміє основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРУ 1. Вміє здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРУ 6. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 7. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРУ 8. Здатність складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРУ 11. Аналізує психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРУ 15. Вміє планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.

ПРУ 16. Вміє планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРУ 18. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРУ 19. Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРК 1. Володіти прийомами спілкування і вміти використовувати їх при роботі з колективом тих, хто займаються і кожним індивідумом.

ПРК 2. Здатність формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками з дотриманням етичних норм.

ПРК 4. Здатність до використання етичних і правових норм, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям.

ПРА 1. Здатність вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

ПРА 4. Здатність виявляти навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** основні поняття музично-ритмічної діяльності і форми роботи в галузі фізичного виховання; особливості складання та підбору музичного супроводу, музично-ритмічних комбінацій різного характеру та напрямку.

**вміти:** аналізувати ставлення людей до фізичної культури, хореографічного мистецтва як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; слухати і вдосконалювати почуття ритму і узгодженість рухів; формувати професійно-педагогічні навички та вміння проводити вправи під музику; проводити заняття з дітьми дошкільного та шкільного віку; складати танцювальні композиції різного танцювального жанру.

## 2. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії ритміки і хореографії

**Тема 1:** Загальні основи теорії ритміки і хореографії.

**Тема 2:** Методика навчання основним елементам екзерсису.

**Тема 3:** Основи музичного та хореографічного виховання.

**Тема 4:** Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом.

### Змістовий модуль 2. Техніка виконання та методика навчання елементам класичних та народних танців

**Тема 5:** Зміст та методика організації й проведення занять з ритміки і хореографії.

**Тема 6:** Техніка виконання і методика навчання вальсовим фігурам.

**Тема 7:** Техніка виконання та методика навчання елементам українського танцю.

**Змістовий модуль 3. Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних та дитячих танців**

**Тема 8:** Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних та народних танців.

**Тема 9:** Техніка виконання та методика навчання елементам дитячих танців.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
		л	п	МК	с.р.
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 1 Загальні основи теорії ритміки і хореографії</b>					
<b>Тема 1.</b> Загальні основи теорії ритміки і хореографії	8	2	2		4
<b>Тема 2.</b> Методика навчання основним елементам екзерсису	8	2	2		4
<b>Тема 3.</b> Основи музичного та хореографічного виховання	6		2		4
<b>Тема 4.</b> Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом	8	2	2		4
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 2. Техніка виконання та методика навчання елементам класичних та народних танців</b>					
<b>Тема 5.</b> Зміст та методика організації й проведення занять з ритміки і хореографії	10		4		6
<b>Тема 6.</b> Техніка виконання і методика навчання вальсовим фігурам	10		4		6
<b>Тема 7.</b> Техніка виконання та методика навчання елементам українського танцю	10		4		6
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>		<b>12</b>		<b>18</b>



1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 3. Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних та дитячих танців</b>					
Тема 8. Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних та народних танців	14		8		6
Тема 9. Техніка виконання та методика навчання елементам дитячих танців	16		6	2	8
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Техніка виконання та методика навчання елементам дитячих танців	2

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії ритміки і хореографії</b>		
<b>Тема 1. Загальні основи теорії ритміки і хореографії</b>		
1	Загальні основи теорії ритміки і хореографії	2
<b>Тема 2. Методика навчання основним елементам екзерсису</b>		
2	Методика навчання основним елементам екзерсису	2
<b>Тема 3. Основи музичного та хореографічного виховання</b>		
3	Основи музичного та хореографічного виховання	2
<b>Тема 4. Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом</b>		
4	Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом	2
<b>Змістовий модуль 2. Техніка виконання та методика навчання елементам класичних та народних танців</b>		
<b>Тема 5. Зміст та методика організації й проведення занять з ритміки і хореографії</b>		
5	Навчання танцювальним крокам: приставний, перемінний, крок польки, крок полонезу, крок мазурки	2
6	Складання танцю «Полька»	2
<b>Тема 6. Техніка виконання і методика навчання вальсовим фігурам</b>		
7	Техніка виконання і методика навчання вальсовим фігурам	2
8	Складання танцю «Вальс». Творче завдання	2
<b>Тема 7. Техніка виконання та методика навчання елементам українського танцю</b>		
9	Техніка виконання та методика навчання елементам українського народного танцю	2
10	Складання танцю «Гопак». Творче завдання	2
<b>Змістовий модуль 3. Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних, народних та дитячих танців</b>		
<b>Тема 8. Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних та</b>		

народних танців		
11	Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних танців: «Ча-ча-ча»	2
12	Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних танців: «Рок-н-рол»	2
13	Техніка виконання та методика навчання елементам народних танців: «Кадриль»	2
14	Техніка виконання та методика навчання елементам народних танців: «Сиртакі»	2
<b>Тема 9. Техніка виконання та методика навчання елементам дитячих танців</b>		
15, 16	Техніка виконання та методика навчання елементам дитячого танцю «Дозвольте запросити»	4
17	Складання композиції дитячого танцю. Творче завдання	2
	<b>Разом</b>	<b>34</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні основи теорії ритміки і хореографії	4
2	Методика навчання основним елементам екзерсису	4
3	Основи музичного та хореографічного виховання	4
4	Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом	4
5	Зміст та методика організації й проведення занять з ритміки і хореографії	6
6	Техніка виконання і методика навчання вальсовим фігурам	6
7	Техніка виконання та методика навчання елементам українського народного танцю	6
8	Техніка виконання та методика навчання елементам спортивних танців	6
9	Техніка виконання та методика навчання елементам дитячих танців	8
	<b>Разом</b>	<b>48</b>

## 8. Індивідуальні завдання

### 8. Методи навчання

1. Словесний
2. Наочний

3. Фронтальний
4. Навчання вправі в цілому
5. Навчання вправі по частинах

## **9. Методи контролю**

1. Модульний контроль
2. Підсумковій (річний) контроль

**10. Розподіл балів, які отримують студенти****12. Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточне тестування та самостійна робота								
Змістовий модуль								
Відвідування занять		Завдання самостійної роботи		Практичне завдання		Письмова (усна) відповідь		Сума
100%-90%	20 балів	відмінно 5	20 балів	відмінно 5	30 балів	відмінно 5	30 балів	
89%-80%	15 балів	добре 4	15 балів	добре 4	25 балів	добре 4	25 балів	82-89 B
79%-70%	10 балів	добре 4	10 балів	добре 4	20 балів	добре 4	20 балів	74-81 C
69%-60%	5 балів	задовільно 3	5 балів	задовільно 3	15 балів	задовільно 3	15 балів	64-73 D
59%-50%	5 балів	задовільно 3	5 балів	задовільно 3	10 балів	задовільно 3	10 балів	60-63 E
менше 49%	0 балів	не задовільно	0 балів	не задовільно	5 балів	не задовільно	5 балів	35-59 FX

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Рекомендована література

### Базова

1. Барышникова Т.М. Азбука хореографії. – М. : Рольф, 1999. – 272с.
2. Лисицкая Т. С. Фитнес – аэробика. – М. : ФиС, 2003. – 189с.
3. Лисицка Т. С. ,Сиднева Л. П. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216,275 с.
4. Едвард т. хоули, Б. Дон Френкс Оздоровительный фитнес, Киев: Олимпийская література, 2000. – 367с.
5. Власюк О.О., Пуздря Т.В. Общие основы теории ритмики и хореографии / Власюк О.О., Пуздря Т.В. // Методичні рекомендації з ритміки для студентів інститутів фізкультури. Дніпропетровськ, 2010, 28 стор.
6. Сосина В.Ю. Ритмічна гімнастика: навчальний посібник. Київ: Радянська школа, 1990. 158с.
7. Борисова Ю.Ю., Мохова І.В., Борисов Є.В. Методика проведення занять по ритміке и хореографі. Днепропетровск: Нова Ідеологія, 2012. 42с.

### Допоміжна

1. 1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: ФиС, 1984. – 176с.
2. ЛОДНГИК им. Н. К. Крупской, Классический танец, методические разработки: Ленинград, 1984. – 61с.

## 13. Інформаційні ресурси

1. [http://www.coolreferat.com/История\\_бального\\_танца](http://www.coolreferat.com/История_бального_танца)
2. <http://kurazgdance.narod.ru/muzika.html>
3. [http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E0%EB%FC%ED%FB%E5\\_%F2%E0%ED%F6%F](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E0%EB%FC%ED%FB%E5_%F2%E0%ED%F6%F)  
[В](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E0%EB%FC%ED%FB%E5_%F2%E0%ED%F6%F)
4. <http://dance.in.ua/articles/8-1.php>