

**Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського**

**Факультет фізичної культури та спорту**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Самостійна робота з дисципліни:**

**«Ритміка та хореографія»**

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Вивчення курсу «Ритміка та хореографія», є складовою частиною практичної підготовки студента на третьому курсі, і передбачає створення практичної системи знань про елементи хореографії, гімнастичні вправи, вправи ритмічної гімнастики, вправи на снарядах ,основи музичної грамоти за допомогою яких студенти готують себе до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Самостійна робота студентів з дисципліни є складовою навчального процесу, важливим чинником, який формує вміння навчатися ,сприяє активізації засвоєння студентом знань. Самостійна робота студентів є основним засобом опанування навчального матеріалу у позааудиторний час. Вона – найважливіша складова частина навчальної роботи студентів, що виконується під керівництвом викладача, вона включає опанування навчальною інформацією на лекціях і практичних заняттях, засвоєння матеріалу дисципліни за підручниками та навчальними посібниками, складання комплексів ЗРВ без предметів та з предметами різної спрямованості, комплексів ритмічної гімнастики, вправ на гімнастичних снарядах та засвоєння тем з курсу«Ритміка та хореографія», які подані для самостійного вивчення.

Мета самостійної роботи студентів — сприяти засвоєнню в повному обсязі навчальної програми та формуванню самостійності як важливої професійної якості, сутність якої полягає в умінні систематизувати, планувати та контролювати власну діяльність.

Тематика та зміст самостійної роботи позначено у робочій програмі. Викладач знайомить студентів із тематикою та змістом самостійної роботи. Питання за кожною темою, що виносяться на самостійне вивчення, питання для самоконтролю та рекомендована література також надаються викладачем.

### *Загальні рекомендації до організації самостійної роботи:*

1. Уважно ознайомитись із розгорнутим змістом дисципліни, використовуючи конспект лекцій та відповідні підручники.
2. Знайти та визначити місце зазначених для самостійної роботи тем у загальній структурі курсу.
3. Уважно прочитати питання до кожної теми та знайти відповіді на них у рекомендованій літературі.
4. Законспектувати найважливіші теоретичні положення кожної теми.
5. У ході опрацювання теоретичного матеріалу визначити незрозумілі теоретичні виклади з метою подальшої консультації з викладачем.
6. Виконуючи самостійну роботу, завести та постійно поповнювати словник нових термінів.
7. Найбільш складні теоретичні положення рекомендується законспектувати у окремому конспекті з метою їх засвоєння та подальшої консультації з викладачем.
8. Вивчаючи матеріал чітко відокремлювати його теоретичну та практичну частини.
9. Кожне питання теоретичної частини співвіднести із змістом курсу в цілому, проаналізувати його значення.
10. Визначити ключові положення у кожному питанні за відповідною темою.
11. Скласти тезисний план кожного питання та зіставити такі плани із загальною структурою теми в цілому.

12. Уважно повторити нові терміни кожного питання, дати їм визначення.

13. Якщо матеріал, що самостійно вивчається, містить практичну частину, то вона має бути опрацьована окремо.

14. Практичні питання кожної теоретичної теми винести у окремий конспект.

15. Кожне практичне питання уважно проаналізувати та зіставити зі змістом його теоретичного підґрунтя.

16. Практична частина кожної теми має бути виконана у вигляді конспекту.

17. Опрацьовуючи практичний матеріал, постійно звертати увагу на його значущість та перспективи подальшого втілення у практичній діяльності.

18. Наприкінці роботи уважно зіставити теоретичну та практичну частини кожної теми.

19. Винести окремим списком питання, що викликали труднощі або незрозуміння, з метою подальшої консультації з викладачем.

20. Самостійну роботу виконувати систематично, за відповідним планом.

21. Представити роботу у вигляді конспекту.

### **Вказівки до роботи з літературою з курсу**

#### **«Ритміка та хореографія»**

Сучасна література з курсу «Ритміка та хореографія», нажаль, не є дуже різноманітною за типами, видами та жанрами видань. Проте, кожне з них має своє призначення. Тому слід добре знати, яку саме інформацію може вмішувати певне видання, щоб правильно ним користуватися. Наведемо

найбільш важливі й поширені види навчальної та наукової літератури, з якими може працювати студент, і перелік яких наданий у рекомендаціях до самостійної роботи над темами у цьому навчально-методичному комплексі.

### **Навчальна література**

**Підручник** – основний вид навчальної літератури. Він вміщує систематизований виклад навчального матеріалу, який повинен засвоїти студент у відповідності до програми курсу. У підручнику інформація подається в певній методичній обробці та послідовності, які спрямовані на формування системи знань про елементи хореографії, техніку виконання та методику навчання гімнастичним вправам, техніку виконання та методику навчання елементи художньої та ритмічної гімнастики.

**Навчальні посібники з курсу «Ритміка та хореографія».** «Музично ритмічне виховання», «Художня гімнастика», «Гимнастика для юношей», «Мужские виды многоборья», «Женские виды многоборья») досить близькі за змістом до підручників. Вони можуть висвітлювати певні частини навчального курсу вужче або ширше у порівнянні з підручниками, а також глибше відображати особисту позицію автора або авторів.

### ***Наукова література***

**Монографія** – це наукове видання, присвячене всебічному дослідженню певної проблеми чи теми. Цей вид наукової літератури зазвичай вміщує ґрунтовну наукову інформацію, довідковий матеріал, а також вказівник літератури з проблеми.

**Збірник наукових праць (статей, тез)** включає статті та інші матеріали наукового характеру. Як правило, збірник присвячується одній темі, але на відміну від монографій, вона може розглядатися з різних, навіть протилежних точок зору.

**Довідково-інформаційна література.** До цього виду видань належать енциклопедії, енциклопедичні словники та термінологічні словники з

гімнастики, художньої гімнастики, основ музичної грамоти, які є незамінними для отримання компактної, узагальненої інформації, роз'яснення значення основних категорій і термінів. Матеріал в них представлений у вигляді окремих статей, які найчастіше розташовуються в алфавітному порядку їх назв. Відрізняються названі видання ступенем повноти інформації.

### **Кредит 1. Загальні основи теорії ритміки і хореографії**

#### **Тема 1. Основи музично – ритмічного та хореографічного виховання.**

1. Предмет, завдання, мета курсу.

2. Місце ритміки та хореографії на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі. (виписати елементи ритміки та хореографії з програми по фізичній культурі.)

3. Засоби ритміки та хореографії.

№ п/п	Назва засобу	Характеристика засобу

#### **Тема 2. Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводженням.**

1. Описати проведення та виконання команди «Стій!» під музичне супроводження.

2. Описати під яку мелодію виконується :

біг

ходьба

стрибки

приставний крок

перемінний крок

крок галопу

крок польки

кроки мазурки

елементи українського народного танцю.

**Тема 3.** Педагогічний контроль під час проведення занять з ритміки і хореографії.

1.Що таке педагогічний контроль.

2.Яким чином здійснюється педагогічний контроль під час проведення занять з ритміки і хореографії.

**Тема 4. Методика формування правильної постави.**

1. Дати визначення поняттю « постава».

2. Записати вправи ритміки та хореографії для формування правильної постави.

**Кредит 2. Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів.**

**Тема 5. Техніка виконання та методика навчання па галопу та танцювальних фігур.**

1.Описати техніку виконання та методику навчання кроку галопу.

2.Скласти та записати згідно гімнастичної термінології танцювальну комбінацію на кроки галопу на 16 рахунків.

**Тема 6. Техніка виконання та методика навчання па польки та танцювальних фігур.**

1.Описати техніку виконання та методику навчання кроку польки.

2. Скласти та записати згідно гімнастичної термінології танцювальну комбінацію на кроки польки та галопу на 32 рахунки.

### **Тема 7. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.**

- 1.Описати техніку виконання та методику навчання крокам вальсу.
2. Скласти та записати згідно гімнастичної термінології танцювальну комбінацію на кроки вальсу на 48 рахунків.

### **Тема 8. Техніка виконання та методика навчання елементам танцю мазурка.**

- 1.Описати техніку виконання та методику навчання крокам мазурки.
- 2.Описати техніку виконання та методику навчання елементу танцювальної комбінації на кроки мазурки - «ключ».

### **Кредит 3. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.**

#### **Тема 9. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.**

- 1.Описати техніку виконання елементів українського народного танцю.
- 2.Описати методика навчання елементів українського народного танцю.

### **Кредит 4.Забезпечення місць та безпека проведення занять з ритміки та хореографії**

#### **Тема 10.Характеристика місць занять ритмікою і хореографією та їх обладнання.**

- 1.Охарактеризувати місця занять ритмікою і хореографією.
- 2.Охарактеризувати обладнання місць занять ритмікою і хореографією.

### **Кредит 5.Організація та проведення культурно – спортивних заходів.**

#### **Тема11.Особливості організації та проведення культурно – спортивних , танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.**



- 1.Охарактеризувати особливості організації та проведення культурно – спортивних , танцювальних заходів у молодших класах школи.
- 2.Охарактеризувати особливості організації та проведення культурно – спортивних , танцювальних заходів у середніх класах школи.
- 3.Охарактеризувати особливості організації та проведення культурно – спортивних , танцювальних заходів у старших класах школи.
- 4.Скласти сценарій культурно – спортивного заходу для учнів молодших класах школи.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

- 1.Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - К., 1997. - 152 с.
- 2.Ваганова А. Я. «Основы классического танца» .-С.-П., 2000.
- 3.Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
- 4.Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів.- К.:ІЗМН,1998.-232 с.
- 5.Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008.
- 6.Державна національна програма «Освіта»: Україна ХХІ століття». - К. 1994.
- 7.Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. - К., 1994. - 34 с.
- 8.Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» - М.: ВЛАДОС, 2008.
- 9.Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» - К., 1998. - 48 с.

10.Ротерс Т.Т.Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец.№1910 «Физ. культура».- М.: Просвещение, 1989.- 175 с.: ил.

11.Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» - СПб.: Детство-пресс, 2001.

### Допоміжна

1.Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». -М.: ВАКО, 2007.

2.Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. - № 17. - 26 лютого 2002. - С. 2-8.

3.Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. - 1999. - 17 липня.

4.Закон України «Про внесення змін і доповнень до закону Української РСР «Про освіту» // Голос України. - 1996. - 25 квітня.

5.Закон України «Про освіту» // Голос України. - 1991. - 26 червня.

6.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». - К., 1994. - 22 с.

7.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина -Волгоград: Учитель, 2008.

8.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». -М.: ВАКО, 2009.

9.Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олимпийском спорте. - 1998. - № 1. - С. 5-12.

10.Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. - К., 1997. - 18 с.

11.Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. - 1998. - № 2. - С. 2-7.

12.Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. - 16с.

13.Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів) //Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 1 - С 2-24.

14.В.Н.Крянс, Э.В.Ветошкина, Н.А.Боровская «Гимнастика.Ритм. Пластика».- Минск: Полымя, 1987.

15.Кеннет Купер.»Аэробика для хорошего самочувствия». – Москва: «физкультура и спорт»,1989.

16.Вінокурва Л. Ритмічна гімнастика – краса і здоров'я. Молода спортивна наука України: Зб.наук.праць з галузі фізичної культури та спорту.Вип.6: У2-х т.- Л.: Вид.дім «Панорама»,2002.-Т.1.-с.181-183.

17.Тараканова В.К., БорецькаН.О., Тараканов С.В. Ефективність застосування хореографічних вправ в спортивній практиці.Фізична культура. Спорт та здоров'я нації // Зб.Наук.пр./ Редкол.: О.С.Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.153-155.

18.Санюк В. Формування правильної постави в школярів засобами гімнастики на уроках фізичного виховання. Фізична культура. Спорт та здоров'я нації // Зб.Наук.пр./ Редкол.: О.С.Куц (голова) та ін.-Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001.- с.402-404.