

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

05 вересня 2018 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ритміка та хореографія

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм, Фізична культура та Захист Вітчизни

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв – 2018

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського.

Розробник програми: Борецька Наталія Олександрівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі управління та адміністрування.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту
Протокол від «28» серпня 2018 року № 1
Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету
Протокол від «05» вересня 2018 року № 2
Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Ритміка та хореографія» складена Борецькою Н.О. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня бакалавра спеціальності 014 Середня освіта, предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура), освітні програми: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм, Фізична культура та Захист Вітчизни.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є музика та рух, теоретичні основи ритміки і хореографії, техніка виконання вправ ритміки і хореографії, методика навчання вправам ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики, методика й організація проведення занять з ритміки і хореографії у ДДЗ та ЗОШ, методика проведення занять в танцювальному гуртку.

Міждисциплінарні зв'язки. Дисципліна «Ритміка та хореографія» має тісні зв'язки з дисциплінами: теорія та методика фізичного виховання, фізіологія людини, біомеханіка, гімнастика, педагогіка, психологія, історія фізичної культури, гігієна.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Ритміка та хореографія» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

1.2. Основними *освітніми завданнями* вивчення дисципліни «Ритміка та хореографія» є :

- вивчення теоретичних основ ритміки , хореографії, ритмічної гімнастики;
- оволодіння технікою виконання танцювальних вправ, вправ ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики, танцювальних вправ;
- оволодіння методикою навчання танцювальних вправ, вправ ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики; методикою проведення уроку ритміки і хореографії, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- оволодіння методикою та навиками проведення культурно – спортивних заходів у ЗОШ.

Оздоровчі завдання:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- формування правильної постави;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;

- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

—

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загальні компетенції (ЗК):

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

Фахові компетенції (ФК):

ФК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК 10. 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 17. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 18. Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати :

- основи техніки танцювальних кроків, вправ ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики;
- основи методики навчання танцювальним крокам, вправам ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики ;

- техніку виконання та методику навчання танцювальних елементів;
- зміст та методику організації й проведення занять з ритміки і хореографії у загальноосвітній школі;
- забезпечення місць та безпеку проведення занять з ритміки та хореографії, ритмічної гімнастики;
- організацію та проведення культурно – спортивних заходів;

вміти :

- технічно вірно виконати всі вивчені танцювальні елементи, вправи ритміки та хореографії, ритмічної гімнастики, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам;
- організувати та провести культурно-спортивний захід у ЗОШ.

На вивчення навчальної дисципліни «Ритміка та хореографія» відводиться 150 години (5,0 кредитів за ECTS).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Загальні основи теорії ритміки і хореографії

Тема 1. Основи музично – ритмічного та хореографічного виховання.

Предмет, мета і завдання музично – ритмічного та хореографічного виховання. Місце і значення музично – ритмічного та хореографічного виховання. Музично – ритмічне та хореографічне виховання як навчальний предмет. Основні засоби і методичні особливості курсу музично – ритмічного виховання. Реалізація дидактичних принципів у навчанні музично – ритмічним вправам. Етапи навчання. Методи та методичні прийоми навчання у музично – ритмічному вихованні.

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

Вимоги до музичного оформлення занять. Вправи, що сприяють розвитку музичності: формування сприйняття музики, розвиток почуття ритму і ладу, збагачення музично – слухових уявлень, розвиток уміння координувати рух з музикою. Склад музики. Зв'язок вправ з мелодією і регістром звучання музики. Ритм і розмір музичного супроводження. Темп і динамічні відтінки. Побудова музичного твору. Подання команд для початку, виконання та закінчення виконання вправ, стройових дій, танцювальних вправ, вправ хореографії, вправ ритмічної гімнастики під музичне супроводження.

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

Вправи та тести для контролю рівня розвитку фізичних якостей

Тема 4. Методика формування правильної постави.

Значення правильної постави для людини. Причини що впливають на порушення правильної постави. Вправи на формування правильної постави.

Кредит 2. Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів.

Тема 5. Техніка виконання та методика навчання па галопа та танцювальних фігур.

Техніка виконання па галопа. Методика навчання па галопа.

Техніка виконання танцювальних фігур.

Методика навчання танцювальним фігурам.

Методика складання танцювальних фігур з використанням па галопа.

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

Техніка виконання перемінного кроку.

Методика навчання перемінного кроку.

Методика навчання танцювальним комбінаціям.

Техніка виконання па польки .

Методика навчання па польки .

Техніка виконання танцювальних фігур.

Методика навчання танцювальним комбінаціям..

Методика складання танцювальних комбінацій з використанням па польки.

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

Техніка виконання елементів бального танцю вальс.

Методика навчання елементам бального танцю вальс.

Методика складання танцювальних комбінацій з кроками вальсу.

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

Техніка виконання кроків мазурки.

Методика навчання крокам мазурки.

Техніка виконання танцювальних комбінацій на кроки мазурки.

Методика навчання танцювальним комбінаціям на кроки мазурки.

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

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

Коротка характеристика елементів українського народного танцю.
Техніка виконання елементів українського народного танцю:
«Бігунець», «Голубець», «Вихилясник».

Методика навчання елементам українського народного танцю:
«Бігунець», «Голубець», «Вихилясник».

Виконання танцювальних комбінацій з використанням вивчених 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.

Вимоги до місць проведення занять ритмікою і хореографією.

Гігієнічні вимоги до місць проведення занять ритмікою і хореографією.

Обладнання місць занять ритмікою і хореографією. Техніка безпеки під час проведення занять ритмікою і хореографією.

Кредит 5. Організація та проведення культурно – спортивних заходів.

Тема 11. Особливості організації та проведення культурно – спортивних , танцювальних заходів у молодших, середніх та старших класах школи.

Складання програми заходів. Розробка і складання комплексів гімнастичних вправ, танцювальних комбінацій. Розучування з кожним класом окремих фрагментів виступів. Проведення репетицій. Музичне оформлення виступів. Підбір форми та спортивного інвентарю. Святкове оформлення школи. Забезпечення культурно – спортивних , танцювальних заходів медичним персоналом.

3. Рекомендована література

Базова

1. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» .-С.-П., 2000.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
3. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008.
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» -М.: ВЛАДОС, 2008.
5. 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.
6. 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, тренировки 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 фізичну культуру і спорт». - К., 1994. - 22 с.
5. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина -Волгоград: Учитель, 2008.
6. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». -М.: ВАКО, 2009.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. - 16с.

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

9.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.

10.Тараканова В.К., Борецька Н.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.

11.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.

5.Інформаційні ресурси:

1. http://uk.wikipedia.org/wiki/Ритмічна_гімнастика
2. http://uk.wikipedia.org/wiki/Еміль_Жак-Далькрос
- 3.http://geo.mdpu.org.ua/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=1384&Itemid=0
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jGLiVUIXmEo>

6. Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен.

7.Засоби діагностики успішності навчання:

- Опитування під час проведення практичних занять.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Виконання вимог з технічних нормативів.
- Контроль самостійної роботи студентів :
 - аналізуючи дані літературних джерел підготувати реферативну роботу або оформити завдання у вигляді проекту на одну з тем : «Історія виникнення ритміки та хореографії»,«Проведення культурно - спортивних заходів з дітьми молодших класів », « Проведення культурно - спортивних заходів з дітьми середніх класів» тощо ;
 - складання програми культурно - спортивних заходів;
 - складання танцювальних комбінацій на вивчені кроки;
 - виконання танцювальних комбінацій на вивчені кроки ;
 - перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Питання контрольних робіт та тестового контролю складаються з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.
- Використання пакетів тестів.

- Індивідуальне науково – дослідне завдання - це написати статтю та прийняти участь у науково – практичних конференціях по тематиці дисципліни «Ритміка та хореографія».
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

За семестр студент може отримати максимально **500 балів**.
60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, та 40% під час тестування.