

«Затверджено»

На засіданні кафедри гімнастики

Протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 р.

Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

## **ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

**з дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ,  
РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ»**

**для студентів I курсу денної та заочної форми навчання**

**за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (Різні групи населення)**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Самостійна робота №1**

#### **Особливості національних систем гімнастики**

1. Студентові необхідно на основі аналізу

**Самостійна робота №1** (Реферат на тему: «Особливості національних систем гімнастики»). Під час виконання реферату студент повинен на основі аналізу літературних джерел дати характеристику систем гімнастики (німецька, французька, сокольська, шведська та ін.)

Для виконання самостійної роботи необхідно опрацювати за вибором наступну літературу:

- розділ підручника Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
- Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с. .
- Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262

#### **Структура реферату**

1.Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.Б., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).
3. Вступ.
4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.
6. Захист реферату.

**Самостійна робота № 2** Розробити та скласти комплекс з 20 вправ без предмету для проведення потоковим способом

**Самостійна робота № 3** Розробити та скласти комплекс вправ з м'ячем, палицею, гантелями

**Самостійна робота № 4** Розробити та скласти комплекс вправ в парах

**Самостійна робота № 5** Розробити та скласти комплекс вправ на і біля лави

**Самостійна робота № 6** Розробити та скласти комплекс вправ на і біля стінки

Методичні рекомендації до виконання самостійних робіт.

За темою 3 студенти повинні виконати самостійні роботи № 2 - №6. Скласти та подати конспекти вправ для загального розвитку відповідно до вимог:

1. Форма конспекту.

**Комплекс вправ для загального розвитку з ( вказати предмет )**

№ з/п	З М І С Т	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
1.			
2.			
3.			

2. Комплекс складається з 10 вправ для кожного предмету.

3. Комплекс складати відповідно до методичних вимог.

## МОДУЛЬ 2

**Змістовий модуль 5. Музично – ритмічне виховання у дитячих дошкільних закладах та загальноосвітній школі.**

**Тема 5. (заняття 1) Основи музично – ритмічного виховання.**

**Самостійна робота:** Конспект проведення музичної або сюжетної гри для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

## Методичні рекомендації для виконання самостійної роботи.

### Навчально – методичний матеріал.

#### I. Музичні завдання, вправи.

##### *1. Вправи і завдання на зв'язок рухів з характером і змістом музичного твору та формою.*

Діти повинні відразу відчувати, що рухи і музика в кожній вправі, грі, танці органічно пов'язані із змістом і формою.

Перш за все необхідно навчити дітей уважно слухати музику, сприймати її зміст і у рухах відображати її характер. Необхідно зупинитись на такому музичному матеріалі, який, з однієї сторони, був би зрозумілим і цікавим для дітей, а з іншої - міг би бути переданий дітьми, враховуючи їх обмежений запас різних рухів. Ходьба, біг, легкі стрибки, ігрові і самі елементарні танцювальні рухи - ось доступні дітям цього віку засоби вираження.

Найбільш легко, природно і логічно може бути відображена у русі музика, яка призначена для руху – маршеподібна і танцювальна.

Щоб допомогти дітям правильно сприймати зміст і характер музики, необхідно зупинитись на таких музичних прикладах, творів, які малюють яскравий образ, близький і зрозумілий дітям, такий, що легко піддається відображенню в рухах, тут рекомендується широко використовувати програмну музику.

##### *2. Вправи на узгодженість рухів з динамікою музичного твору.*

В залежності від характеру динамічних відтінків музичного твору рухи можуть бути сильними та енергійними, або м'якими та ніжними, різко акцентованими, або злитими і плавними; вільними і широкими, або м'якими і витонченими.

##### *3. Вправи і завдання, на узгодженість рухів з темпом музичного твору.*

Відтінки музичних темпів так само різноманітні, як й емоційні. Сумна музика звичайно пов'язана із спокійним темпом, весела - з більш швидким, тривожна музика буває швидкою, урочиста - повільною. Приклади вправ:

1/ ходьба у різних темпах, які регулюються акомпаніатором;

2/ ходьба у різних темпах з певним емоційним забарвленням;

3/ збереження заданого темпу без музичного супроводу;

4/ для оволодіння темпом можна використовувати вправи з предметами.

Найбільш доступним є середній темп рухів, а вже наступною сходинкою є рухи помірно-швидкі.

Проводячи будь-яку вправу або гру, педагог звертає увагу на темп /швидкість/ музичного супроводу, знайомить дітей з назвами темпів.

##### *4. Вправи і завдання на зв'язок рухів з побудовою музичних творів.*

З самого початку занять педагог вимагає, щоб діти точно починали і точно закінчували рухи разом з музикою.

Рекомендовані завдання та вправи:

1/ позначити закінчення музичної фрази хлопком;

2/ змінювати напрямок руху з початком нової музичної фрази;

3/ вправа з предметом /фраза - перекидання м'яча з партнером;

фраза - котіння м'яча/;

4/ шикування шеренгами: кожна шеренга починає рух з початком нового періоду /речення, фрази/;

5/ знайомство з одночастинною, двох і трьох-частинною формою;

6/ музична гра на фразування "Повтори рухи" або "Повтори вправу".

### **5. Вправи на узгодження рухів з розміром музичного твору.**

Дітей достатньо ознайомити з найбільш часто вживаними розмірами 2/4, 3/4, 4/4 і навчити самостійно визначати їх на слух. Прикладами рекомендованих завдань можуть бути:

1/ виділяти хлопком 1- сильну долю такту;

2/ зробити енергійний крок на 1- долю такту 2/4; 1 і 3 долі такту 4/4; і 1-у долю такту 3/4;

3/ те ж саме, але вправи з кубиками, м'ячами, булавами;

4/ виділення сильних і слабких долей такту: рухами рук, ніг і зміною положення

5/ диригування /поєднати з ходьбою, бігом, танцювальними кроками/.

### **б. Вправи на оволодіння ритмічним малюнком музичного твору.**

Виконання ритмічного малюнку кроками, бігом, стрибками є одним з корисних засобів тренування відчуття ритму у дітей. Крім того, ці вправи допомагають дитині свідомо орієнтуватись у ритмічній побудові музики. Виконання у русі ритмічного малюнку - завдання досить окладне щодо рухових навичок. Вимагається швидко і точно переключатись з повільних кроків на швидкі, з бігу на ходьбу, зупинятись після декількох мілких кроків і т.д. Тому корисно починати заняття за цією темою, даючи /наводячи/ дітям музичні приклади з більш або менш довгим рядом одноманітних ритмічних фігур.

## **II. Музичні ігри**

Під час проведення музичних ігор важливо узгоджувати спортивний інтерес до гри з умінням поєднувати свої дії і рухи з характером, темпом та іншими особливостями музики. У цих іграх спортивні досягнення повністю зв'язані з умінням рухатись у точній відповідності з темпом, ритмом та іншими компонентами музики. Приклади:

музична гра на фразування "Повтори рух";

музична гра з м'ячем - зупинитися на закінченні музичної частини /хто не зупинився - вибуває з гри - спортивний компонент /.

### **Ш. Музичні сюжетні ігри.**

Полягають у розпізнаванні характеру музики. Мелодію, яку повинні визначити діти, програють декілька разів і після цього їм дається завдання розкрити, як вони сприймають цю мелодію. Наприклад:

у відповідності з легкою рухливою музикою - передати образи літаючих літаків. Відчуваючи поступове прискорення музики та її підсилення її звучання на початку твору - відобразити більш швидким рухами. Розрізняти напрямок мелодії вгору і вниз в кінці твору, змінюючи швидкість і напрямок руху.

#### **Форма оформлення музичного завдання** **( музичної або сюжетної гри)**

<b>Графічне зображення</b>	<b>З М І С Т</b>	<b>Організаційно – методичні вказівки</b>
1	2	3