

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ  
IV курс (7 семестр)**

галузь знань 02 Культура і мистецтво  
(шифр і назва)

спеціальність: 024 Хореографія  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти та факультет  
підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

**Львів 2019**

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика викладання бального танцю» для студентів спеціальності 024 Хореографія  
7 семестр (денна форма навчання), 9 семестр (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд. наук з фіз..вих. Осадців Т.П.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від «30» серпня 2019 року № 1.

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(підпис)

(Сосіна В.Ю.)  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік  
© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів–2	Галузь знань 02 мистецтво	Нормативна	
	Спеціальність 024 Хореографія		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): бальна хореографія	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 60		7-й	9-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)	<b>Лекції</b>	
		2 год.	2 год.
		<b>Практичні</b>	
		28 год.	10 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		30 год.	48 год.
Вид контролю: опитування, практичні нормативи, залік			

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання – 1/1.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни в 7 семестрі – є формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача – хореографа, викладача – організатора масових форм фізичної культури та викладача гурткової роботи з бальних танців (європейська програма).

**Завданням** даної навчальної дисципліни – є оволодіти основними засобами бальних танців (європейської програми) та їх термінологічними назвами, оволодіти методикою проведення уроку з бальних танців (європейська програма) у ЗОШ, засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу з бальних танців (європейська програма).

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** значення та завдання бальних танців (європейської програми) в навчальному процесі ЗОШ; особливості організації навчального процесу з бальних танців (європейська програма) у дитячих дошкільних закладах й загальноосвітній школі; оцінювати знання та навички учнів; засоби бальних танців (європейська програма); основи музичної грамоти; значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів підвідних вправ з музичним супроводом; терміни бальних танців (європейської програми), а також техніку виконання та методику навчання основних елементів; основні фігури та

вправи бальних танців (європейської програми) та методику їх навчання; особливості використання танцювальних елементів та вправ бальних танців (європейської програми) в обраному виді спорту; зміст та організацію бальних танців (європейської програми) в танцювальному гуртку; забезпечення місць та безпеки проведення занять з бальних танців (європейської програми).

**вміти:** проводити розминку перед заняттями з бальних танців (європейська програма); виконати основні фігури 5 бальних (спортивних) танців (європейська програма); володіти спеціальною технічною термінологією бальних танців (європейська програма); складати, записувати і проводити навчальні танцювальні композиції 5 бальних танців (європейська програма); виконувати залікові танцювальні композиції 5 бальних танців (європейська програма).

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 2. Європейська програма бальних танців.

##### Тема 1. Повільний вальс.

Загальні аспекти танцювання європейської програми і повільного вальсу зокрема. Короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю повільний вальс. Навчальна композиція танцю повільний вальс.

##### Тема 2. Квікстеп.

Загальні аспекти танцювання європейської програми і танцю квікстеп зокрема. Короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю квікстеп. Навчальна композиція танцю квікстеп.

##### Тема 3. Віденський вальс.

Загальні аспекти танцювання європейської програми і віденського вальсу зокрема. Короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю віденський вальс. Навчальна композиція танцю віденський вальс.

##### Тема 4. Танго.

Загальні аспекти танцювання європейської програми і танцю танго зокрема. Короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю танго. Навчальна композиція танцю танго.

##### Тема 5. Фокстрот.

Загальні аспекти танцювання європейської програми і танцю фокстрот зокрема. Короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю фокстрот. Навчальна композиція танцю фокстрот.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		Л	П	С		Л	П	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 2</b>								
<b>Змістовий модуль 2. Європейська програма бальних танців</b>								
<b>Тема 1. Повільний вальс</b>	12	-	6	6	12	-	2	10

<b>Тема 2. Квікстеп.</b>	12	-	6	6	12	-	2	10
<b>Тема 3. Віденський вальс.</b>	12	2	4	6	12	2	2	8
<b>Тема 4. Танго</b>	12	-	6	6	12	-	2	10
<b>Тема 5. Фокстрот</b>	12	-	6	6	12	-	2	10
Разом за змістовим модулем 1	60	2	28	30	60	2	10	48
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>48</b>

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Повільний вальс	6
2	Квікстеп	6
3	Віденський вальс	4
4	Танго	6
5	Фокстрот	6
	<b>Разом</b>	<b>28</b>

### **Тема № 1. Повільний вальс (6 год.).**

У результаті вивчення теми 1 студенти повинні **знати**: загальні аспекти танцювання європейської програми і повільного вальсу зокрема; короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю повільний вальс; **вміти** виконати навчальну композицію танцю повільний вальс.

**Завдання:** 1. Вивчити підвідні та основні фігури танцю повільний вальс.

2. Вивчити та вміти виконати навчальну композицію танцю повільний вальс.

### **Тема № 2. Квікстен (6 год.).**

У результаті вивчення теми 2 студенти повинні **знати**: загальні аспекти танцювання європейської програми і танцю квікстеп зокрема; короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю квікстеп; **вміти** виконати навчальну композицію танцю квікстеп.

**Завдання:** 1. Вивчити підвідні та основні фігури танцю квікстеп.

2. Вивчити та вміти виконати навчальну композицію танцю квікстеп.

### **Тема № 3. Віденський вальс (4 год.).**

У результаті вивчення теми 3 студенти повинні **знати**: загальні аспекти танцювання європейської програми і віденського вальсу зокрема; короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю віденський вальс; **вміти** виконати навчальну композицію танцю віденський вальс.

**Завдання:** 1. Вивчити підвідні та основні фігури танцю віденський вальс.

2. Вивчити та вміти виконати навчальну композицію танцю віденський вальс.

### **Тема № 4. Танго (6 год.).**

У результаті вивчення теми 4 студенти повинні **знати**: загальні аспекти танцювання європейської програми і танцю танго зокрема; короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю танго; **вміти** виконати навчальну композицію танцю танго.

- Завдання:** 1. Вивчити підвідні та основні фігури танцю танго.  
2. Вивчити та вміти виконати навчальну композицію танцю танго.

**Тема № 5. Фокстрот (6 год.).**

У результаті вивчення теми 5 студенти повинні **знати:** загальні аспекти танцювання європейської програми і танцю фокстрот зокрема; короткий нарис історії, темп, музичний розмір, підвідні та основні фігури танцю фокстрот; **вміти** виконати навчальну композицію танцю фокстрот.

- Завдання:** 1. Вивчити підвідні та основні фігури танцю фокстрот.  
2. Вивчити та вміти виконати навчальну композицію танцю фокстрот.

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Повільний вальс	6
2	Квікстеп	6
3	Віденський вальс	6
4	Танго	6
5	Фокстрот	6
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

## 7. Індивідуальні завдання

Реферати, самостійні роботи для відробок пропущених занять.

## 8. Методи навчання

Словесний, практичний, наочний.

## 9. Методи контролю

Опитування, здача практичних нормативів, модуль.  
Опитування теорії кожного з практичних нормативів – 0–10 балів;  
Здача практичних нормативів (з урахуванням теорії) – 0–20 балів;  
Максимальна сума балів за модуль – 100 балів;  
Мінімальна сума балів за модуль – 61 бал.

## 10. Контрольні питання

1. Образ та постава, основні позиції рук і ніг в бальному танці.
2. Різновиди стійок та постановка в пару, положення корпусу і робота ступні.
3. Музичне і технічне забезпечення на заняттях бального танцю.
4. Загальні аспекти танцювання європейської програми.
5. Короткий нарис історії, темп та музичний розмір танцю повільний вальс.
6. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю повільний вальс.
7. Короткий нарис історії, темп та музичний розмір танцю віденський вальс.
8. Техніка виконання основних фігур танцю віденський вальс.

9. Короткий нарис історії, темп та музичний розмір танцю квікстеп.
10. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю квікстеп.
11. Короткий нарис історії, темп та музичний розмір танцю танго.
12. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю танго.
13. Короткий нарис історії, темп та музичний розмір танцю фокстрот.
14. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю фокстрот.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Змістовий модуль №2					
T1	T2	T3	T4	T5	100
20	20	20	20	20	

T1, T2, T3, T4, T5 – теми змістового модуля 2.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту, практики	для заліку
90–100	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
82–89	<b>B</b>	добре	
75–81	<b>C</b>		
68–74	<b>D</b>	задовільно	
61–67	<b>E</b>		
35–60	<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

### 12. Методичне забезпечення

Таблиці, відеофільми.

### 13. Рекомендована література

#### Основна:

1. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. / Т. П. Осадців. – Львів : ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
2. Осадців Т. П. Історія розвитку спортивних танців / Осадців Т. П. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. ст. Львів. держ. ін-ту фіз. культури. – Львів, 1999. – С. 45–48.
3. Осадців Т. Альтернативний підхід до оцінювання змагальних композицій у спортивних танцях / Тарас Осадців, Костянтин Петренко, Олег Бубела // Молода

- спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 114–117.
4. Андрушко А. Використання засобів хореографії для формування постави на заняттях з дітьми віком 6–8 років, які займаються спортивними танцями / Артур Андрушко, Олег Бубела, Тарас Осадців // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2017. – С. 211–213.
5. Осадців Т. Ефективність застосування засобів контролю технічної підготовленості дітей віком 7–9 років, які займаються спортивними танцями / Тарас Осадців // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 294–300.
6. Осадців Т. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях / Осадців Т. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 174–176.
7. Осадців Т. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців) / Тарас Осадців // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 293–296.
8. Осадців Т. Особливості спортивної підготовки у бальних танцях / Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту : навч.-метод. посіб. / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів, 2019. – Ч. 3. – С. 89–98.
9. Осадців Т. П. Танець як мистецтво, ритуал та історія (XVIII – XX ст.) / Т. П. Осадців // Схід. – 2016. – № 2 (142). – С. 57 – 61.
10. Осадців Т. Сучасні підходи щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки / Тарас Осадців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики і хореографії : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2014. – Вип. 13. – С. 110.
11. Осадців Т. П. Профілактика травматизму на заняттях спортивними танцями / Осадців Т. П. // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. – Львів, 2004. – С. 161–162.
12. Alex Moore. Kingston-on-Thames. International Council of Ballroom Dancing and Official Board of Ballroom Dancing: The World Dance Programme. London 1968
13. Marian Wiczysty. Tanczyc moze kazdy. Polskie Wydawnictwo Muzyczne 1986.
14. The Ballroom Technique. The Imperial Society of Teachers of Dancing.- Euston Hall, Birkenhead Street, London WC1H 8BE.
15. Современный бальный танец. – Москва : Просвещение, 1978. – 431с.
16. The Revised Technique of Latin-American Dancing. Published by Order of Council: The Imperial Society of Teachers of Dancing. – Euston Hall; Birkenhead Street, London WC1H 8BE.

#### Допоміжна:

1. Evaluation system of technique level for children aged 7–9 (who are engaged in dancesport) / Taras Osadtsiv, Valentina Sosina, Fedir Muzyka, Bogdan Vynogradskyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 1. – P. 9–14.
2. Physical and technical preparation control of athletes aged 7-9 years at the stage of preliminary basic preparation in dance sport / Osadtsiv Taras, Sosina Valentina,



- Lenyshyn Viktoriia, Matviyas Olha, Miagkota Iryna // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. – Vol. 18, is. 2. – P. 840–843.
3. Кущериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Кущериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
  4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Кущериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
  5. Музика Ф. В. Вплив короткотривалого фізичного навантаження на енергетичний обмін у мітохондріях м'язів / Ф. В. Музика, Є. О. Яремко // *Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення : тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ін-ту за 1994 рік*. – Львів, 1995. – С. 31–32.
  6. Петрина Р. Контроль тренувальних навантажень на заняттях спортивними танцями з дітьми 7–9 років / Роман Петрина, Тарас Осадців, Руслан Ленець // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів*. – Львів, 2003. – С. 12–15.
  7. Петрина Р. Методи контролю рівня розвитку фізичних якостей у дітей 9–11 років, що займаються спортивними танцями / Роман Петрина, Тарас Осадців, Руслан Ленець // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів*. – Львів, 2004. – С. 51–56.
  8. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // *Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
  9. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів*. – Львів, 2001. – С. 53–56.
  10. Осадців Т. Оценка технической подготовленности детей 7–9 лет, занимающихся спортивными танцами / Осадців Т., Музика Ф. // *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice : materialele conferinței științifice internaționale*. – Chișinău, 2014. – S. 230–233.
  11. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.
  12. Walter Laird: *Technique of Latin American Dancing*. – London, 1964.
  13. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы. – Киев : Музична Україна, 1987.
  14. Згурський А. Методика викладання бальних танців у школі. – Київ : Музична Україна, 1978. – 11 с.

### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Джангобекова Х. Вплив позакласних оздоровчих занять з бадмінтону, бігу

- та спортивних танців на розвиток рухових якостей підлітка [Електронний ресурс] / Христина Джангобекова, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. - 2014. - № 2 (60). - С. 3-9. - Режим доступу :<http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/213>
4. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів танцюристів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] / Тарас Осадців, Ігор Заневський, Валентина Сосіна, Федір Музика// Спортивна наука України. – 2014. – № 5. – С. 30–35. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/261/255>
  5. Спортивні танці : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 8 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2).
  6. Ресурси інтернет.