

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського**

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ  
ІІІ курс (5 – 6 семестри)**

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  
5 – 6 семестр (денна форма навчання), 6 – 8 семестр (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту 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                                          |         | заочна форма |         |         |
| Кількість кредитів – 5                                                                     | Галузь знань 02 мистецтво<br>Спеціальність 024 Хореографія       | Нормативна                                           |         |              |         |         |
| Модуль – 1                                                                                 | Спеціальність (професійне спрямування): бальна хореографія       | <b>Рік підготовки:</b>                               |         |              |         |         |
| Змістових модулів – 1                                                                      |                                                                  | 3-й                                                  | 3-й     | 4-й          |         |         |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання                                                    |                                                                  | <b>Семестр</b>                                       |         |              |         |         |
| Загальна кількість годин – 150                                                             |                                                                  | 5-й                                                  | 6-й     | 6-й          | 7-й     | 8-й     |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1,5 | Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)                     | <b>Лекції</b>                                        |         |              |         |         |
|                                                                                            |                                                                  | 4 год.                                               | 2 год.  | 2год.        | 2 год.  | 2 год.  |
|                                                                                            |                                                                  | <b>Практичні</b>                                     |         |              |         |         |
|                                                                                            |                                                                  | 26 год.                                              | 58 год. | 8год.        | 6 год.  | 8 год.  |
|                                                                                            |                                                                  | <b>Самостійна робота</b>                             |         |              |         |         |
|                                                                                            |                                                                  | 30 год.                                              | 30 год. | 50 год.      | 22 год. | 50 год. |
|                                                                                            |                                                                  | Вид контролю: опитування, практичні нормативи, залік |         |              |         |         |

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання – 1/0.75.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання бального танцю» є формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача – хореографа, викладача – організатора масових форм фізичної культури та спорту та викладача гурткової роботи з бального танцю для дитячих дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл.

**Завданням** даної навчальної дисципліни – є оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності, оволодіння основними засобами бального танцю та їх термінологічними назвами, оволодіння базовими елементами та основними фігурами бальних танців, оволодіння методикою проведення уроку бального танцю у ДДЗ та ЗОШ, засвоєння теоретичного та практичного матеріалу курсу бального танцю.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** особливості організації навчального процесу з бального танцю у дитячих дошкільних закладах й загальноосвітній школі, оцінювати знання та навички учнів, засоби бального танцю, основи музичної грамоти, значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів підвідних вправ з музичним супроводом, терміни бального танцю, а також техніку виконання та методику навчання основних елементів і фігур,

особливості використання танцювальних елементів бального танцю в інших видах спорту, зміст та організацію бального танцю в танцювальному гуртку, забезпечення місць та безпеки проведення занять з бального танцю.

**вміти:** проводити розминку перед заняттями з бального танцю, виконати підвідні та основні фігури різноманітних бальних танців, володіти спеціальною технічною термінологією бального танцю, складати, записувати і проводити навчальні танцювальні композиції бальних танців, виконати залікові танцювальні композиції.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### **Змістовий модуль 1. Основи бального танцю в ДДЗ та ЗОШ.**

##### **Тема 1. Історичні аспекти розвитку бальних (спортивних) танців.**

Історичні аспекти розвитку бальних (спортивних) танців. Започаткування танцювального руху та перші турніри бальних танців. Аматорський та професійний танцювальні рухи. Історія розвитку бальних танців в Україні та на Галичині. Сучасний стан справ бальних спортивних танців в Україні.

##### **Тема 2. Основи бального танцю в ДДЗ та ЗОШ.**

Основи бального танцю в ДДЗ та ЗОШ. Бальний танець як засіб виховання дітей. Образ та постава в бальному танці. Форми навчання бального танцю. Методи та прийоми навчання бального танцю. Техніка виконання та методика навчання бального танцю в ДДЗ та молодших класах ЗОШ.

##### **Тема 3. Система суддівства спортивних (бальних) танців.**

Система суддівства в категоріях «Початківці» та «Школа». Суддівство класифікаційних турнірів та рейтингових змагань. Скейтинг-система суддівства. Організація та проведення змагань зі спортивних танців. Складання кошторису затрат та оформлення запрошень на проведення змагань.

### 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 1</b>                                                |                 |              |           |           |              |              |           |            |
| <b>Змістовий модуль 1. Основи бального танцю в ДДЗ та ЗОШ</b>  |                 |              |           |           |              |              |           |            |
| <b>Тема 1.</b> Історичні аспекти розвитку бальних танців.      | 12              | 2            | -         | 10        | 12           | 2            | -         | 10         |
| <b>Тема 2.</b> Основи бального танцю в ДДЗ та ЗОШ.             | 136             | 2            | 84        | 50        | 124          | 2            | 22        | 100        |
| <b>Тема 3.</b> Система суддівства спортивних (бальних) танців. | 2               | 2            | -         | -         | 14           | 2            | -         | 12         |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                            | <b>150</b>      | <b>6</b>     | <b>84</b> | <b>60</b> | <b>150</b>   | <b>6</b>     | <b>22</b> | <b>122</b> |
| <b>Усього годин</b>                                            | <b>150</b>      | <b>6</b>     | <b>84</b> | <b>60</b> | <b>150</b>   | <b>6</b>     | <b>22</b> | <b>122</b> |

## 5. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми                                            | Кількість годин |
|-------|-------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Основи бальної хореографії в ДДЗ та ЗОШ               | 4               |
| 2     | Бальний танець для дошкільнят                         | 6               |
| 3     | Бальний танець для молодшого шкільного віку           | 8               |
| 4     | Підвідні та основні фігури танцю повільний вальс      | 4               |
| 5     | Вивчення навчальної композиції танцю повільний вальс  | 4               |
| 6     | Підвідні та основні фігури танцю ча-ча-ча             | 4               |
| 7     | Вивчення навчальної композиції танцю ча-ча-ча         | 4               |
| 8     | Підвідні та основні фігури танцю квікстеп             | 4               |
| 9     | Вивчення навчальної композиції танцю квікстеп         | 4               |
| 10    | Підвідні та основні фігури танцю джайв                | 4               |
| 11    | Вивчення навчальної композиції танцю джайв            | 4               |
| 12    | Підвідні та основні фігури танцю віденський вальс     | 4               |
| 13    | Вивчення навчальної композиції танцю віденський вальс | 4               |
| 14    | Підвідні та основні фігури танцю румба                | 4               |
| 15    | Вивчення навчальної композиції танцю румба            | 4               |
| 16    | Підвідні та основні фігури танцю танго                | 4               |
| 17    | Вивчення навчальної композиції танцю танго            | 4               |
| 18    | Підвідні та основні фігури танцю самба                | 4               |
| 19    | Вивчення навчальної композиції танцю самба            | 4               |
| 20    | Підсумкове заняття та здача практичних нормативів     | 2               |
|       | <b>Разом</b>                                          | <b>84</b>       |

### **Тема № 1. Основи бального танцю в ДДЗ та ЗОШ (18 год.).**

У результаті вивчення теми 1 студенти повинні **знати**: основи бальної хореографії в дитячих дошкільних закладах та молодших класах загальноосвітньої школи, **вміти** проводити заняття з бального танцю для дошкільнят та для учнів молодшого шкільного віку ЗОШ.

**Завдання:** 1. Вивчити основи бальної хореографії в ДДЗ та ЗОШ.

2. Вивчити та вміти провести заняття з бальних танців для дошкільнят та для учнів молодшого шкільного віку ЗОШ.

### **Тема № 2. Основи європейської програми бального танцю в ДДЗ та ЗОШ (32 год.).**

У результаті вивчення теми 2 студенти повинні **знати**: основи європейської програми бальної хореографії в ДДЗ та ЗОШ (підвідні та основні фігури танців повільний вальс, віденський вальс, танго та квікстеп), **вміти** показати навчальні композиції танців повільний вальс, віденський вальс, танго та квікстеп.

**Завдання:** 1. Вивчити основи європейської програми бальної хореографії в ДДЗ та ЗОШ.

2. Вивчити підвідні та основні фігури танців повільний вальс, віденський вальс, танго та квікстеп й продемонструвати навчальні композиції цих танців.

**Тема № 3. Основи латиноамериканської програми бального танцю в ДДЗ та ЗОШ (32 год.).**

У результаті вивчення теми 3 студенти повинні **знати**: основи латиноамериканської програми бальної хореографії в ДДЗ та ЗОШ (підвідні та основні фігури танців самба, ча-ча-ча, румба та джайв), **вміти** показати навчальні композиції танців самба, ча-ча-ча, румба та джайв.

**Завдання:** 1. Вивчити основи латиноамериканської програми бальної хореографії в ДДЗ та ЗОШ.

2. Вивчити підвідні та основні фігури танців самба, ча-ча-ча, румба та джайв та продемонструвати навчальні композиції цих танців.

**Тема № 4. Підсумкове заняття з основ бальної хореографії в ДДЗ та ЗОШ та здача практичних нормативів (2 год.).**

## 6. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми                                         | Кількість годин |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Історія виникнення бальних (спортивних) танців     | 10              |
| 2     | Основи бального танцю в ДДЗ та молодших класах ЗОШ | 50              |
|       | <b>Разом</b>                                       | <b>60</b>       |

## 7. Індивідуальні завдання

Реферати, самостійні роботи для відробок пропущених занять.

## 8. Методи навчання

Словесний, практичний, наочний.

## 9. Методи контролю

Опитування, здача практичних нормативів, залік.

Опитування теорії кожного з практичних нормативів – 0–5 балів;

Здача практичних нормативів (з урахуванням теорії) – 0–5 балів;

Максимальна сума балів за модуль – 100 балів;

Мінімальна сума балів за модуль – 61 бал;

Залік – 0–100 балів.

## 10. Контрольні питання

1. Започаткування танцювального руху та перші турніри бальних танців.
2. Аматорський та професійний танцювальний рух.
3. Історія розвитку бальних танців в Україні та на Галичині.
4. Сучасний стан справ бальних (спортивних) танців в Україні.

5. Техніка безпеки на заняттях з бального танцю.
6. Бальний танець для дошкільнят.
7. Техніка виконання та методика навчання основних фігур танцю вару-вару.
8. Техніка виконання та методика навчання основних фігур танцю галоп.
9. Техніка виконання та методика навчання основних фігур танцю полька.
10. Бальний танець для молодшого шкільного віку.
11. Техніка виконання та методика навчання основних фігур танцю диско.
12. Техніка виконання та методика навчання основних фігур балансе та фігурного вальсу.
13. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю повільний вальс.
14. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю ча-ча-ча.
15. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю квікстеп.
16. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю джайв.
17. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю віденський вальс.
18. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю румба.
19. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю танго.
20. Техніка виконання підвідних та основних фігур танцю самба.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота |    |    | Сума |
|-----------------------------------------|----|----|------|
| Змістовий модуль №1                     |    |    |      |
| T1                                      | T2 | T3 | 100  |
| 5                                       | 90 | 5  |      |

T1, T2, T3 – теми змістового модулю №1.

### 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 Wieczysty. Tanczyc moze kazdy. Polskie Wydawnictwo Muzyczne 1986.
10. The Ballroom Technique. The Imperial Society of Teachers of Dancing.- Euston Hall, Birkenhead Street, London WC1H 8BE.
14. Современный бальный танец. – Москва : Просвещение, 1978. – 431с.
15. 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. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, 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. Куцериб – 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 морфо функціональні 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., Музыка 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., Дассвиль 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 Музыка // Спортивна наука України. - 2014. - № 2 (60). - С. 3-9. - Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/213>
4. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменівтанцюристів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] / Тарас Осадців, Ігор Заневський, Валентина Сосіна, Федір Музыка// Спортивна наука України. – 2014. – № 5. – С. 30–35. – Режим доступу : <http://sportscience.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.