

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(МУЗРИТМИКА)

Модуль 2 Здоровьесберегающий
образовательной программы по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
по профилю подготовки – Практическая психология образования

квалификация – бакалавр

Форма обучения очная и заочная

Автор-разработчик:
Ткачева Ольга Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и
методики гимнастики

Великие Луки 2020

Заведующий кафедрой теории и методики гимнастики:
Семенов Денис Викторович, кандидат педагогических наук



(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виолетта Викторовна



(подпись)

Рецензенты:

Белова Юлия Викторовна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Грабаздина Татьяна Анатольевна, тренер высшей категории, старший методист ДЮСШ
№1 «Атлетика»

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	5
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	7
3.1. Очная форма обучения	7
3.2. Заочная форма обучения	8
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	8
4.2. Заочная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	9
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	15
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	15
5.1.1. Очная форма обучения.....	15
5.1.2. Заочная форма обучения.....	19
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	23
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	26
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	31
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	31
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	31
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	31
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	33
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	33
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения	34
6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	40
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	45
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	46
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	46
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	46
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	46
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	47
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети «Интернет»	47
7.3. Программное обеспечение	48

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	48
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	48
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	48
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	49
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	49
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	51
9.1. Очная форма обучения	51
9.2. Заочная форма обучения	53
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	54
Контрольные работы для обучающихся	54
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	60
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	64
Тексты лекций по «Музритмике»	64

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (код 01.001) (для 44.03.02).	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	А/02.6 Воспитательная деятельность А/03.6 Развивающая деятельность	УК-7. Знает: <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования музыкально-ритмического воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; - значение музритмики; - средства музыкально-ритмического воспитания и возможности их применения в физкультурно - спортивной и социальной деятельности; - методики развития физических качеств средствами музритмики; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами музыкально-ритмического воспитания;

		<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы музыкальной грамоты; - краткий исторический обзор становления танца; взаимосвязь упражнений и музыки; - методику проведения занятий под музыку; - методику обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга <p>УК-7. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - выполнять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; - овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; - оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений. <p>УК-7. Имеет навыки и/или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; - технически выполнять элементы основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; - выполнять самоконтроль и анализ физического состояния, физической подготовленности; - нормировать и контролировать физическую нагрузку.
--	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина по физической культуре и спорту (Музритмика) Модуля 2 Здоровьесберегающий относится к обязательной части блока 1 учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при обучении на очной форме и заочной форме. Вид промежуточной аттестации: *зачёт*.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
			<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>		36*	36*							
<i>В том числе:</i>										
<i>Лекции</i>		<i>6</i>	<i>6</i>							
<i>Семинары</i>										
<i>Практические занятия</i>		<i>30</i>	<i>30</i>							
<i>Лабораторные работы</i>										
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>			<i>зач.</i>							
<i>Самостоятельная работа студента</i>		36	36							
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>										
<i>Расчётно-графические работы</i>										
<i>Рефераты</i>										
<i>Письменные самостоятельные работы</i>										
<i>Изучение теоретического материала</i>		<i>16</i>	<i>16</i>							
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		<i>10</i>	<i>10</i>							
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		<i>10</i>	<i>10</i>							
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	72	72							
	<i>зачетные единицы</i>	2	2							

*из 36 часов – 36 в активной и интерактивной формах

3.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа преподавателей с обучающимися	10	10									
<i>В том числе:</i>											
Лекции	2	2									
Семинарские занятия											
Практические занятия	8	8									
Лабораторные работы											
Промежуточная аттестация		зач.									
Самостоятельная работа обучающегося	62	62									
<i>В том числе:</i>											
Курсовая работа											
Расчётно-графические работы											
Рефераты											
Письменные самостоятельные работы											
Изучение теоретического материала	22	22									
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)	20	20									
Подготовка к промежуточной аттестации	20	20									
Общая трудоемкость	часы	72	72								
	зачетные единицы	2	2								

*из 10 часов – 10 в активной и интерактивной формах

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Всего часов
1	Раздел 1. «Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания»				
	Тема 1.1. «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического	2	2	8	12

	воспитания»				
	Тема 1.2. «Методика проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»	2	4	8	14
2	Раздел 2. «Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека»				
	Тема 2.1. «Основы музыкальной грамоты»	2	4	4	10
	Тема 2.2. «Взаимосвязь движений и музыки»	-	10	8	18
	Тема 2.3. «Танец как часть двигательной культуры человека»	-	10	8	18
ИТОГО (в часах)		6	30	36	72

4.2. Заочная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Всего часов
1	Раздел 1. «Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания»				
	Тема 1.1. «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания»	1	2	12	15
	Тема 1.2. «Методика проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»	1	2	12	15
2	Раздел 2. «Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека»				
	Тема 2.1. «Основы музыкальной грамоты»	-	-	14	14
	Тема 2.2. «Взаимосвязь движений и музыки»	-	2	12	14
	Тема 2.3. «Танец как часть двигательной культуры человека»	-	2	12	14
ИТОГО (в часах)		2	8	62	72

Темы и их краткое содержание ПЕРВЫЙ КУРС

Разделы дисциплины

Дисциплина «МУЗРИМИКА» содержит разделы:

Раздел 1. Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания.

Раздел 2. Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека.

2. Темы и их краткое содержание

РАЗДЕЛ 1. «Музыкально-ритмическое воспитание как предмет и особенности его преподавания»

Тема 1.1. «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания»

Интерактивная лекция (2 часа) Музыкально-ритмическое воспитание (МРВ) как учебный предмет в высших и средних учебных заведениях. Цели и задачи обучения на занятиях по МРВ. Роль музыкально-ритмического воспитания в учебно-тренировочном процессе. Основные средства и методические особенности курса МРВ. Реализация дидактических принципов в обучении. Этапы обучения. Методы и методические приёмы обучения в МРВ.

Практическое занятие с анализом ситуаций - (2 часа) Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, игры на взаимосвязь движений с музыкой, общеразвивающие упражнения раздельным, проходным и поточным (ритмическая гимнастика) способами проведения, элементы народного (русского, молдавского, греческого), бытового (вальс, мазурка) и классического (позиции рук, ног, экзерсис) танца, упражнения художественной гимнастики под музыкальное сопровождение. Учебная практика в проведении ОРУ раздельным способом под музыку. Задание: составить комплекс ритмической гимнастики (10-12 упражнений поточным способом).

Самостоятельная работа (8 часов) Изучение теоретического (лекционного) материала. Подготовка контрольной работе № 1, к учебной практике в проведении комплекса ритмической гимнастики.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования музыкально-ритмического воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; значение музритмики; о средствах музыкально-ритмического воспитания и возможности их применения в физкультурно - спортивной и социальной деятельности; методики развития физических качеств средствами музритмики; методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами музыкально-ритмического воспитания; правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основ музыкальной грамоты; краткий исторический обзор становления танца; взаимосвязь упражнений и музыки; методики проведения занятий под музыку; методики обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.

умений – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; выполнять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и

самосовершенствования; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

навыков/опыта деятельности – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; технически выполнять элементы основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; выполнять самоконтроль и анализ физического состояния, физической подготовленности; нормировать и контролировать физическую нагрузку.

Тема 1.2. «Методика проведения занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания»

Интерактивная лекция (2 часа). Варианты занятий по музыкально-ритмическому воспитанию. Структура занятий по МРВ. Методические указания к проведению занятий с учащимися различного возраста. Планирование и учёт работы по МРВ. Материально-техническое оснащение.

Практическое занятие с анализом ситуаций (4 часа) Проведение ОРУ поточным и проходным способом под музыку, объяснение правил подачи команд, методических указаний, использование исходного положения. Освоение методики составления и обучения в процессе разучивания комбинаций на основе элементов народного (русского, молдавского, греческого), бытового (вальс, мазурка) и классического (позиции рук, ног, экзерсис) танца. Разучивание комбинаций на основе упражнений художественной гимнастики с предметами (мяч, лента, обруч, скакалка), микрозачёт.

Учебная практика в проведении фрагментов занятия по музыкально-ритмическому воспитанию: строевых упражнений, игр и игровых заданий, ритмической гимнастики, танцевальных шагов под музыку. Задания по составлению и разработке технологии обучения комбинации из 4-6 танцевальных шагов (по жребию: русский, полька, вальс, молдавский)

Самостоятельная работа (8 часов) Написание конспекта, подготовка к учебной практике в проведении фрагментов занятия и танцевальной комбинации. Совершенствование комбинаций художественной гимнастики.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования музыкально-ритмического воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; значение музритмики; о средствах музыкально-ритмического воспитания и возможности их применения в физкультурно - спортивной и социальной деятельности; методики развития физических качеств средствами музритмики; методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами музыкально-ритмического воспитания; правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основ музыкальной грамоты; краткий исторический обзор становления танца; взаимосвязь упражнений и музыки; методики проведения занятий под музыку; методики обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.

умений – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; выполнять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и

самосовершенствования; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

навыков/опыта деятельности – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; технически выполнять элементы основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; выполнять самоконтроль и анализ физического состояния, физической подготовленности; нормировать и контролировать физическую нагрузку.

РАЗДЕЛ 2. «Музыка как основное средство музыкально-ритмического воспитания».

Тема 2.1. «Основы музыкальной грамоты»

Интерактивная лекция (2 часа). Значение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре. Разновидности функциональной музыки (встречающая, вработывания, тонизирующая, успокаивающая, провожающая)

Основы музыкальной грамоты: содержание музыки; ритм и размер музыкального произведения; темп и динамические оттенки музыки; построение музыкального произведения. Основные свойства музыкального звука. Система записи звуков. Основы элементов музыкальной выразительности. Правила подачи команд строевых и ОРУ под музыкальное сопровождение.

Практическое занятие с анализом ситуаций (4 часа). Разновидности ходьбы (мягкий, приставной, острый, высокий), бега (сгибая ноги вперед и назад), прыжков и танцевальных шагов (приставной, переменный, русский, шаг галопа, польки, вальса) под различную музыку. Упражнения художественной гимнастики с предметами (мяч, лента, обруч, скакалка) и без предметов (взмахи, волны, повороты, равновесия, прыжки). Задание № 1-8 на определение размера, содержания и мелодии музыки. Освоение на практике понятий метр, такт, темп. ОРУ отдельным и проходным способом под музыкальное сопровождение в различном темпе, с акцентом на определение сильных и слабых долей. Задание № 9-№20. Освоение построения музыкального произведения (фраза, предложение). Задание № 21 - № 23. Контрольная работа № 2 по теме «Основы музыкальной грамоты». Учебная практика в формировании умений вести подсчет под различную музыку при беге и ходьбе, подавать строевые команды: при ходьбе на месте, перехода с ходьбы на бег, с бега на ходьбу, при различных передвижениях, перестроениях и остановке группы. Примеры игр и игровых заданий на освоение музыкальной грамоты с контингентом различного возраста. Задания по разработке и написанию конспекта игры.

Самостоятельная работа (4 часа). Подготовка к контрольной работе №2. Разработка и написание конспекта игры. Подготовка к учебной практике в проведении средств МРВ. Совершенствование подачи команд, методических указаний при проведении строевых упражнений и ОРУ под музыку.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования музыкально-ритмического воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; значение музритмики; о средствах музыкально-ритмического воспитания и возможности их применения в физкультурно - спортивной и социальной деятельности; методики развития физических качеств средствами музритмики; методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами музыкально-ритмического воспитания; правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основ музыкальной грамоты; краткий исторический обзор становления

танца; взаимосвязь упражнений и музыки; методики проведения занятий под музыку; методики обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.

умений – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; выполнять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

навыков/опыта деятельности – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; технически выполнять элементы основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; выполнять самоконтроль и анализ физического состояния, физической подготовленности; нормировать и контролировать физическую нагрузку.

Тема 2.2. «Взаимосвязь движений с музыкой»

Практическое занятие с анализом ситуаций (10 часов). Совершенствование комбинаций на основе элементов народного (русского, молдавского, греческого), бытового (вальс, мазурка) и классического (позиции рук, ног, экзерсис) танца, микрочаёт.

Учебная практика в проведении фрагментов занятия по музыкально-ритмическому воспитанию: строевых упражнений, игр и игровых заданий, ритмической гимнастики, танцевальной комбинации.

Самостоятельная работа (8 часов). Совершенствование танцевальных движений и подготовка к микрочаёту. Подготовка учебной практике и к теоретическому зачёту по дисциплине.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования музыкально-ритмического воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; значение музритмики; о средствах музыкально-ритмического воспитания и возможности их применения в физкультурно - спортивной и социальной деятельности; методики развития физических качеств средствами музритмики; методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами музыкально-ритмического воспитания; правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основ музыкальной грамоты; краткий исторический обзор становления танца; взаимосвязь упражнений и музыки; методики проведения занятий под музыку; методики обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.

умений – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; выполнять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

навыков/опыта деятельности – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; технически выполнять элементы основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; выполнять самоконтроль и анализ физического состояния, физической подготовленности; нормировать и контролировать физическую нагрузку.

Тема 2.3. «Танец как часть двигательной культуры человека» (24 час.)

Практическое занятия с анализом ситуаций (10 часов). Разновидности танцевальных шагов танцевальных шагов и прыжков (приставной, переменный, русский, шаг галопа, польки, вальса) под различную музыку. Упражнения художественной гимнастики с предметами (мяч, лента, обруч, скакалка) и без предметов (взмахи, волны, повороты, равновесия, прыжки). Упражнения из хореографии, экзерсис у станка и в партере. Детские танцы. Стилистические движения из современных танцев. Зачетные комбинации: составление танцевальной комбинации любого стиля на 64 счета.

Самостоятельная работа (8 часов). Написание реферата по теме и выступление с докладом. Требования: использование не менее четырёх источников, объём реферата 15 страниц печатного текста (шрифт 14; инт. 1,5), доклад 5 минут, уметь ответить на вопросы по теме доклада.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; способов реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования музыкально-ритмического воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; значение музритмики; о средствах музыкально-ритмического воспитания и возможности их применения в физкультурно - спортивной и социальной деятельности; методики развития физических качеств средствами музритмики; методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами музыкально-ритмического воспитания; правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основ музыкальной грамоты; краткий исторический обзор становления танца; взаимосвязь упражнений и музыки; методики проведения занятий под музыку; методики обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.

умений – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; выполнять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

навыков/опыта деятельности – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; технически выполнять элементы основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; выполнять самоконтроль и анализ физического состояния, физической подготовленности; нормировать и контролировать физическую нагрузку.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Раздел 1. «Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания»		
	Тема 1.1. «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания»	<p><i>Работа с лекционным материалом:</i> Предмет, цель и задачи музыкально-ритмического воспитания. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания. Музыкально-ритмическое воспитание как учебный предмет в высших и средних специальных учебных заведениях Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям. Этапы обучения упражнениям. Методы и методические приёмы обучения в музыкально-ритмическом воспитании. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> <u>Значение музыки и ритма в деятельности человека</u> Ритм как выразитель способа движения материи во времени и в пространстве. Характерные черты ритма. Значение ритма в физической деятельности человека. Музыкальный ритм. Ритм-музыкадвижение. Музыка в трудовой деятельности. Роль музыки в спорте и в оздоровительной физической культуре. Эмоциональность музыки - мощный фактор воздействия на человека. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Бонфельд М. Введение в музыкознание. – М., 2001. – С.57 2. Зыков Б.К., Лотоненко А.В., Родионова П.И. Музыкальные ритмы здоровья. – Воронеж: Центр. – черноземное книж. из-во, 1990 3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Академия, 2000.- 420 с.</p>	8

	Тема 1.2. «Методика проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»	<p><i>Работа с лекционным материалом:</i> Варианты занятий. Структура занятий. Методические указания к проведению занятий. Планирование и учёт работы по музыкально-ритмическому воспитанию. Оснащение курса. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Деятельность педагогического коллектива по музыкальному воспитанию детей. Музыкально – образовательная деятельность. Формирование основ музыкальной культуры у дошкольников. Формы организации музыкальной деятельности детей.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i> 1.Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального - питания в детском саду. — М., 2013. 2.Гончарова О.В, Богачинская Ю.С. «Теория и методика музыкального воспитания». – М., Академия 2014.</p>	8
2.	Раздел 2. «Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека»		
	Тема 2.1. «Основы музыкальной грамоты»	<p><i>Работа с лекционным материалом:</i> Содержание музыки. Ритм и размер музыкального сопровождения. Темп и динамические оттенки музыки. Построение музыкального произведения. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> <u>Основы теории музыки. Элементы музыкальной грамоты.</u> Происхождение звука. Звуки музыкальные и немзыкальные. Свойства звука: частота колебаний, их продолжительность, амплитуда и состав 7 колебаний. Качества звука: высота, длительность, громкость и тембр. Музыкальная система. Звукоряд. Степень, нота, нотоносец. Октава, ключ, семь ступеней звукоряда. Знаки диеза и бемоля. Запись длительности звуков. Нота целая, половинная, четвертная, восьмая. Нота с точкой. Флажки и вязки. Ритм. Метр. Темп. Метрические акценты. Такты. Сильные и слабые доли такта и их роль в музыкальном сопровождении. Затакт. Такты двухдольные и трехдольные. Размер музыкального произведения. Музыкальный лад: мажор и минор. Музыкальные примеры.</p>	4

		<p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1.Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки / В.А. Вахромеев. – М. : Музыка, 2009.</p> <p>2.Музыка и танцы на уроках гимнастики. (Под редакцией В.И Мамзина). Учебное пособие.– Волгоград: ВГАФК, 1996.</p> <p>3Назайкинский Е.В. Оценочная деятельность и восприятие музыки // Восприятие музыки / Ред.-сост. В.Н.Максимов. — М., 2009. — С. 195—228.</p> <p>4.Смирнова Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб.- мет. пос. / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб. : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.</p>	
	Тема 2.2. «Взаимосвязь движений и музыки»	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p><u>Взаимосвязь упражнений хореографии и музыки</u></p> <p>Понятие хореографии, ее специфика, историческое развитие. Зарождение хореографии в первобытном обществе: танцы магического характера, ритуальные, воинственные танцы. Виды танца: историко- бытовой, классический и современный бальный танец. Танцы раннего средневековья: парный танец, «король» - танец, басданс (прогулочный танец). Танец эпохи возрождения: променад, монтаньяр, аллеманда, салтарелла, сарабанда, паспье. 19 век-век массовых бальных танцев. Танцы начала 20 века: фокстрот, слоуфокс, танго, чарльстон.</p> <p>Музыка в повседневной жизни детского сада.</p> <p>Музыкальное воспитание детей в семье.</p> <p>Влияние музыки на развитие личности ребёнка</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1.Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального - питания в детском саду. — М., 2013.</p> <p>2.Гончарова О.В, Богачинская Ю.С. «Теория и методика музыкального воспитания». –М., Академия 2014.</p> <p>3.Петрушин В.И. Развитие музыкального восприятия // Музыкальная психология. - М., 2011.</p>	8
	Тема 2.3. «Танец как часть двигательной культуры человека»	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Классификация танцевальной хореографии: классический, народно-сценический, бальный, джазовый танцы, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм. Синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехм на</p>	8

		<p>оздоровительные формы физического воспитания. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p><u>Хореография в классическом танце.</u></p> <p>Основные элементы классического танца. Модификации основных элементов. Поточный метод проведения. Упражнения у опоры. Свободные позиции ног: I, II, III. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: демиплие, гран плие, батман тандю, батман тандюжэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления. Партерная хореография.</p> <p><u>Хореография в джазовом танце.</u></p> <p>Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции. Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции. Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Азбука танцев / авт.-сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. – М. : ООО «Изд.АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. 2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих: ил. + DVD / Н.А. Александрова. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. 3. Браиловская, Л.В. Самоучитель балльных танцев. Вальс, танго, самба / Л.В. Браиловская. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. 4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца: учебник для вузов / А.Я. Ваганова. – СПб.: «Лань», 2002. 5. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки / В.А. Вахромеев. – М.: Музыка, 2009. 6. Звездочкин В.А. Классический танец: уч. пос. / В.А. Звездочкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. 	
--	--	--	--

5.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Раздел 1. «Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания»		
	Тема 1.1. «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания»	<p><i>Работа с лекционным материалом:</i></p> <p>Предмет, цель и задачи музыкально-ритмического воспитания.</p> <p>Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.</p> <p>Музыкально-ритмическое воспитание как учебный предмет в высших и средних специальных учебных заведениях</p> <p>Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.</p> <p>Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям.</p> <p>Этапы обучения упражнениям.</p> <p>Методы и методические приёмы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.</p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p><u>Значение музыки и ритма в деятельности человека</u></p> <p>Ритм как выразитель способа движения материи во времени и в пространстве. Характерные черты ритма.</p> <p>Значение ритма в физической деятельности человека.</p> <p>Чувство ритма и методы его воспитания. Ж. Далькроз и его методика воспитания чувства ритма у музыкантов с помощью гимнастики. Ритм и музыка – неразрывная связь. Музыкальный ритм. Ритм-музыкадвижение. Музыка в трудовой деятельности. Роль музыки в спорте и в оздоровительной физической культуре. Эмоциональность музыки – мощный фактор воздействия на человека.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Бонфельд М. Введение в музыкознание. – М., 2001. – С.57</p> <p>2. Зыков Б.К., Лотоненко А.В., Родионова П.И. Музыкальные ритмы здоровья. – Воронеж: Центр. – черноземное книж. из-во, 1990</p> <p>3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2000. – 420 с.</p>	12

	Тема 1.2. «Методика проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»	<p><i>Работа с лекционным материалом:</i> Варианты занятий. Структура занятий. Методические указания к проведению занятий. Планирование и учёт работы по музыкально-ритмическому воспитанию. Оснащение курса. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Деятельность педагогического коллектива по музыкальному воспитанию детей. Музыкально – образовательная деятельность. Формирование основ музыкальной культуры у дошкольников. Формы организации музыкальной деятельности детей.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального - питания в детском саду. — М., 2013. 2. Гончарова О.В, Богачинская Ю.С. «Теория и методика музыкального воспитания». –М., Академия 2014.</p>	12
2.	Раздел 2. «Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека»		14
	Тема 2.1. «Основы музыкальной грамоты»	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Содержание музыки. Ритм и размер музыкального сопровождения. Темп и динамические оттенки музыки. Построение музыкального произведения. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> <u>Основы теории музыки. Элементы музыкальной грамоты.</u> Происхождение звука. Звуки музыкальные и немзыкальные. Свойства звука: частота колебаний, их продолжительность, амплитуда и состав 7 колебаний. Качества звука: высота, длительность, громкость и тембр. Музыкальная система. Звукоряд. Степень, нота, нотоносец. Октава, ключ, семь ступеней звукоряда. Знаки диеза и бемоля. Запись длительности звуков. Нота целая, половинная, четвертная, восьмая. Нота с точкой. Флажки и вязки. Ритм. Метр. Темп. Метрические акценты. Такты. Сильные и слабые доли такта и их роль в музыкальном сопровождении. Затакт. Такты двухдольные и трехдольные. Размер музыкального произведения. Музыкальный лад: мажор и минор. Музыкальные примеры.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p>	

		<p>1.Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки / В.А. Вахромеев. – М.: Музыка, 2009.</p> <p>2.Музыка и танцы на уроках гимнастики. (Под редакцией В.И Мамзина). Учебное пособие.– Волгоград: ВГАФК, 1996.</p> <p>3Назайкинский Е.В. Оценочная деятельность и восприятие музыки // Восприятие музыки / Ред.-сост. В.Н.Максимов. — М., 2009. — С. 195—228.</p> <p>4.Смирнова Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб.- мет. пос. / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб. : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.</p>	
	Тема 2.2. «Взаимосвязь движений и музыки»	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p><u>Взаимосвязь упражнений хореографии и музыки</u></p> <p>Понятие хореографии, ее специфика, историческое развитие. Зарождение хореографии в первобытном обществе: танцы магического характера, ритуальные, воинственные танцы. Виды танца: историко - бытовой, классический и современный бальный танец. Танцы раннего средневековья: парный танец, «король» -танец, басданс (прогулочный танец). Танец эпохи возрождения: променад, монтаньяр, аллеманда, салтарелла, сарабанда, паспье. 19 век-век массовых бальных танцев. Танцы начала 20 века: фокстрот, слоуфокс, танго, чарльстон.</p> <p>Музыка в повседневной жизни детского сада.</p> <p>Музыкальное воспитание детей в семье.</p> <p>Влияние музыки на развитие личности ребёнка</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1.Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального - питания в детском саду. — М., 2013.</p> <p>2.Гончарова О.В, Богачинская Ю.С. «Теория и методика музыкального воспитания». –М., Академия 2014.</p> <p>3.Петрушин В.И. Развитие музыкального восприятия // Музыкальная психология. - М., 2011.</p>	12
	Тема 2.3. «Танец как часть двигательной культуры человека»	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Классификация танцевальной хореографии: классический, народно-сценический, бальный, джазовый танцы, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм. Синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений</p>	12

		<p>джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики.</p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p><u>Хореография в классическом танце.</u></p> <p>Основные элементы классического танца. Модификации основных элементов. Поточный метод проведения. Упражнения у опоры. Свободные позиции ног: I, II, III. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: демиплие, гран плие, батман тандю, батман тандюжэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления. Партерная хореография.</p> <p><u>Хореография в джазовом танце.</u></p> <p>Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции. Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции. Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Азбука танцев / авт.-сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. – М. : ООО «Изд.АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. 2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих: ил. + DVD / Н.А. Александрова. – СПб. : Лань; Планета музыки, 2009. 3. Браиловская, Л.В. Самоучитель балльных танцев. Вальс, танго, самба / Л.В. Браиловская. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. 4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца : учебник для вузов / А.Я. Ваганова. – СПб.: «Лань», 2002. 5. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки / В.А. Вахромеев. – М.: Музыка, 2009. 6. Звездочкин В.А. Классический танец: уч. пос. / В.А. Звездочкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. 	
--	--	---	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, самостоятельной работы, зачёта, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо: проработать информационный материал по дисциплине, проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы, четко выяснить все условия тестирования заранее. Приступая к работе с тестами, необходимо внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). В процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант. Если встречается чрезвычайно трудный для вопрос, не надо тратить на него много времени, а лучше перейти к другим тестам. К сложному вопросу можно вернуться в конце. Обязательно надо оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

Методические рекомендации для разработки и написании плана-конспекта для проведения учебной практики

План-конспект по музыкально-ритмическому воспитанию – это методическая разработка способов решения воспитательных, образовательных задач и задач физического развития конкретного занятия. Подобного рода методическое подспорье по физической культуре помогает педагогу подготовиться к учебному занятию. Главная цель плана-конспекта заключается в том, что в нем отмечаются оптимальные методы, средства, форму учебной деятельности, которые в совокупности обеспечивают логичность и эффективность учебного занятия. План конспекта по музыкально-ритмическому воспитанию строится на пространственной (вертикальной) основе. Это позволяет создавать целую пространственную структуру занятия.

Задание для составления конспекта фрагментов занятия по музыкально-ритмическому воспитанию (ритмическая гимнастика, аэробика, хореография, ОРУ на

развитие физических качеств и т.д.), выдается преподавателем, ведущим практические занятия. На одном из практических занятий, согласно графику учебного процесса, обучающиеся сдают готовый конспект на проверку преподавателю. Основой для разработки конспекта служит теоретический лекционный материал и рекомендуемая литература для самостоятельной работы.

План-конспект занятия по музыкально-ритмическому воспитанию составляется в два этапа. На предварительном этапе формулируются задачи, подбираются методы, средства, формы организации учебного процесса. На втором этапе оформляется сам материал. Студент выбирает частные приемы и методы, выделяя подготовительную, основную, заключительную части урока.

План-конспект урока музыкально-ритмическому воспитанию составляется на основе учебного плана и программы по «Музритмике». В нем отражаются задачи урока (образовательные, воспитательные, физического развития), средства (упражнения) применяемые для реализации этих задач в каждой части урока, методические приемы – помогающие более эффективно использовать основные средства.

При описании упражнений отдельных частей урока необходимо учитывать определенные требования. Так, например, в *подготовительной части* урока в графе «Содержание» желательно перечислять названия этих упражнений:

- упражнение на внимание (или перестроение на месте);
- разновидности ходьбы, бега и подскоков;
- перестроение для проведения комплексов по аэробике, ритмической гимнастике, хореографии (а также вид размыкания при необходимости).

В графе «Дозировка» в зависимости от характера упражнения может быть указано время, необходимое на проведение данного упражнения, количество повторений или расстояние, которое преодолевается. В «Графической записи» приводятся схемы передвижений и перестроений. В «Организационно-методических указаниях» необходимо дать точное описание команд для выполнения того или иного упражнения, на что и на какие детали необходимо обратить внимание при выполнении этих упражнений.

При описании **комплексов по аэробике, ритмической гимнастике, хореографии** в графе «Содержание» указывается исходное положение, затем под счет записывается само упражнение. В связи с тем, что все уроки по музыкально-ритмическому воспитанию проводятся с музыкальным сопровождением, в графе «Дозировка» количество повторений каждого упражнения необходимо согласовать с длительностью музыкального периода (32 счета). В «Организационно-методических указаниях» следует называть способ проведения (раздельный, поточный, проходной, круговая тренировка), при описании каждого упражнения указывать способ информирования учащихся (показ, рассказ, показ и рассказ, по разделениям), основные элементы техники исполнения и предполагаемые ошибки.

Упражнения *основной части* урока записываются в последовательности разучивания или совершенствования. В графе «Дозировка» напротив вида упражнения указывается продолжительность занятий в минутах, а напротив подводящих упражнений — количество повторений. В «Организационно-методических указаниях» могут быть записаны указания по организации урока (порядок смены упражнений, характер организации учащихся и самостоятельной работы, подготовка и уборка мест для занятий, страховка, помощь, способы организации учащихся: фронтальный, групповой и т. п.) и по методике обучения (изучение нового, повторение, совершенствование, устранение ошибок, оценка упражнения и т. п.).

В *заключительную часть* урока записываются упражнения, способствующие успокоению организма занимающихся, задания на дом. В методических указаниях даются замечания преимущественно о дыхании и осанке.

Методические рекомендации для подготовки к проведению фрагментов занятия по музыкально-ритмическому воспитанию

Для проведения микрозачета по проведению подготовительной части (хореографии, ритмической гимнастики, аэробики), каждый обучающийся должен выполнить задания учебной карточки. В процессе самостоятельной подготовки необходимо запомнить логику построения строевых команд. Тогда удастся избежать ошибок, связанных с последовательностью выполнения упражнений. Например: проведение перестроения на месте только после расчета. Необходимо практиковаться в проговаривании команд в нужной интонации, ритме, темпе с подсчетом в двух вариантах темпа. Без этой подготовки появляются такие типичные ошибки, как, например, начало нового подсчета в момент постановки правой (а не левой) ноги; подача исполнительной команды на перестроение («марш») для поворота налево «под правую ногу» (а не под левую, как надо) и т.п. Запомнив комбинацию как двигательную, так и в форме команд, необходимо, соединить эти два компонента в индивидуальном проведении. Сначала проделать все мысленно, «про себя», сверяя правильность действий и команд с текстом и указаниями к проведению. Затем реально «провести» комбинацию с самим собой: командовать, исполнять команды и вести подсчет. Для самоконтроля сначала с текстом в руках, а потом по памяти, в свободной манере. Можно отработать то же задание в паре, выслушивая замечания, поправки, советы своего товарища. Исправлять ошибки необходимо немедленно, неправильные команды не исполнять, при обоюдных сомнениях в правильности действий и команд обращаться к тексту, или к преподавателю. Непосредственно перед началом очередного практического занятия можно организовать проведение комбинации с небольшой группой (5 – 7 человек).

Для проведения комплексов хореографии, ритмической гимнастики, аэробики на зачетном уроке необходимо отработать самостоятельно следующие умения и навыки: 1. Хорошо знать все команды, необходимые для проведения комплексов разными способами; 2. Владеть техникой «зеркального» и «подсказывающего» показа. 3. Владеть техникой подсчета, как при показе, так и в процессе выполнения упражнений группой. 4. Ритмично, и точно подавать методические указания. 5. Хорошо знать терминологию упражнений. 6. Иметь хорошую физическую подготовку, соответствующую необходимой амплитуде, темпу и координационной сложности показываемых ими упражнений. 7. Знать формы и правила записи комплексов.

При подготовке к проведению занятия возникает необходимость в изучении литературы, подборе подводящих упражнений, повторении терминологии, подготовке карточек с описанием последовательности упражнений. Может оказаться, что необходимо потренировать себя в подаче команд, в подсчете темпа движений, проверить себя в элементах страховки, выборе места, показе упражнений, выучить упражнения. Если обучающийся чувствует себя недостаточно подготовленным для демонстрации какого-либо упражнения, то он должен отшлифовать технику его выполнения. Опробование и совершенствование движений, действий, которые намечено демонстрировать учащимся, приемов помощи и страховки обеспечат двигательную подготовку студента к проведению занятия. В случае, когда упражнение не получается и обучающийся не может им овладеть, необходимо подготовить своих помощников из числа одноклассников, предусмотрев не

только техническую, но и методическую подготовку. Немаловажное значение имеет безукоризненный внешний вид: проводящий должен быть всегда в соответствующем костюме, чистом и опрятном. Необходимо также отработать манеру держаться перед учащимися, передвигаться, пользоваться жестом, умение подавать команды и объяснять упражнения.

Методические рекомендации к подготовке реферативной работы

Реферат представляет собой исследование проблемы, выбор которой соответствует научным интересам. Тема реферата должна быть согласована с преподавателем, ведущим занятия.

Реферат включает обзор соответствующих литературных источников, анализ и изложение содержания научных работ, книг, статей, сопоставление различных точек зрения на проблему. Автор реферата должен убедительно обосновать, аргументировать положения, которые он считает правильными, и дать критику других точек зрения. В работе должно быть продемонстрировано понимание общих вопросов научной методологии, особенностей исследовательского метода гуманитарных наук, а также владение современными разработками в рамках своего направления подготовки и его уровня.

Объем реферата не менее 20 и не более 30 стр. (50-60 тыс.зн.). Формат А4. Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Стиль оформления: Normal. Реферат содержит: план, введение, основную часть, заключение, список литературы. На первой странице печатается план, включающий в себя введение, параграфы, раскрывающие содержание работы, заключение. В конце реферата приводится список использованной литературы с точным указанием авторов, названия, места и года ее издания.

Во введении необходимо обосновать актуальность выбранной темы; цель и задачи работы. Основная часть может состоять из двух, трех или более параграфов. Заключение должно содержать выводы из проделанного исследования и вашу оценку использованной литературы.

Список литературы может быть составлен в алфавитном порядке или в порядке использования литературы в тексте реферата. Сноски можно давать в тексте реферата, внизу страницы, либо указывать в квадратных скобках номер цитируемой работы и страницу. Библиографические ссылки, включенные в текст реферата, и библиографический список в конце работы должны быть составлены в соответствии с государственными требованиями к библиографическому описанию документа.

Автору реферата по окончании представления реферата могут быть заданы вопросы по теме реферата.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на
------------------	---

	дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки самостоятельной подготовки к тестированию

При оценке результатов достижения компетенций посредством тестовых заданий, позволяющих измерить уровень знаний и умений обучающихся, применяется коэффициент освоения.

Коэффициент освоения (К) определяется по формуле:

$K = A : P$, где: К – коэффициент освоения, А – число правильных ответов,

Р – общее число вопросов в тестовом задании. Критерии оценки:

оценка «отлично»	$K = 0,9 - 1$
оценка «хорошо»	$K = 0,76 - 0,89$
оценка «удовлетворительно»	$K = 0,61 - 0,75$
оценка «неудовлетворительно»	$K \leq 0,6$

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий, позволяющих измерить уровень знаний и умений обучающихся, применяется коэффициент освоения.

Коэффициент освоения (К) определяется по формуле:

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки подготовки конспекта занятия или фрагмента занятия

оценка «отлично»	Конспект составлен правильно, верно поставлены задачи обучения, подобраны адекватные средства достижения поставленных задач. Без ошибок и полно разработаны и представлены организационно-методические указания.
оценка «хорошо»	Конспект составлен правильно, верно поставлены задачи обучения, подобраны средства достижения поставленных задач, разработаны и представлены организационно-методические указания, но с отдельными замечаниями.
оценка «удовлетворительно»	Конспект составлен. Поставлены задачи обучения, подобраны средства достижения поставленных задач, разработаны и представлены организационно-методические указания, но с ошибками.
оценка «неудовлетворительно»	Конспект не составлен или разработан частично, с грубыми ошибками.

Критерии оценки реферата

Реферат оценивается по следующим критериям:

оценка «отлично»	Реферат представляет собой оригинальное теоретическое/практическое исследование, представляющее интерес в рамках будущей профессии. Основное содержание включает логически завершённое решение поставленных задач, заключение адекватно отражает итог проделанной работы. Текст построен последовательно, изложение доступно, автор в полной мере владеет терминологическим аппаратом
оценка «хорошо»	Реферат демонстрирует понимание автором проблемы, но решение ее не отличается оригинальностью, самостоятельностью. Литература не столько анализируется, сколько излагается ее содержание, в недостаточной мере представлена собственная точка зрения по теме, изложение не всегда последовательно и обоснованно
оценка «удовлетворительно»	Реферат содержит отдельные слабо обоснованные утверждения, присутствуют несоответствия между поставленными задачами, содержанием анализа и выводами. В реферате не выдержана заявленная структура, изложение непоследовательно, поставленные задачи решены частично.
оценка «неудовлетворительно»	Реферат не представляет собой оригинального исследования, поставленные вопросы не раскрыты или раскрыты с грубыми недочётами.

В случае получения неудовлетворительной оценки обучающемуся дается возможность исправить реферат в соответствии с замечаниями и представить новый вариант не менее, чем за неделю до зачёта

Критерии оценки проведения занятия или фрагмента занятия по музыкально-ритмическому воспитанию

- грамотность и последовательность изложения содержания проведённого исследования по практической работе;
- оформление в соответствии с требованиями;
- предоставление в срок.

оценка «отлично»	<p><i>Высокое качество проведенного фрагмента занятия или занятия в целом</i> характеризуется проявлением следующих умений проводящего:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение голосом для подачи распоряжений и команд; – умение сочетать показ и объяснение техники исполнения упражнений и их назначения; – правильный выбор места для показа и проведения упражнений; – владение терминологией для объяснения упражнений; – оказание помощи и страховки при выполнении упражнений; – определение причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений; – твердым, уверенным управлением занимающимися от начала и до окончания занятия, – высокой общей и моторной плотностью, – анализом техники исполнения вновь изучаемых упражнений с опорой на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии – творческим использованием принципов дидактики, воспитания и спортивной тренировки; – индивидуальным и личностным подходом при взаимодействии с учениками; – тщательным критическим анализом качества проведенного занятия.
оценка «хорошо»	<p><i>Среднее качество проведения</i> проявляется в том, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не всегда грамотно сочетается показ и объяснение техники исполнения упражнений, преобладает наглядный метод создания представления об упражнениях; – проводящий ошибается в выборе места для показа и проведения упражнений; – наблюдается неуверенное владение терминологией для объяснения упражнений; – не всегда применяется помощь и страховка при выполнении упражнений; – возникают определенные трудности при определении причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений; – обучение упражнениям осуществляется без достаточной опоры на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии; – присутствует недостаточная моторная плотность занятия;

	<ul style="list-style-type: none"> – понижена эмоциональность и активность учащихся; – слабая опора проводящего занятия на принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки; – преобладают фронтальный и групповой методы проведения урока, – при взаимодействии проводящего с занимающимися слабо учитываются их индивидуальные особенности.
оценка «удовлетворительно»	<p><i>Низкое качество проведения</i> характеризуется тем, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> –при обучении упражнениям даются лишь операционные сведения о них без указаний на основное назначение изучаемого упражнения; –проводящий с затруднениями сочетает показ и объяснение техники исполнения упражнений; –проводящий неправильно выбирает место для показа и проведения упражнений; –обучающийся слабо владеет терминологией на протяжении всего занятия; –неправильно применяет помощь и страховку при выполнении упражнений; –не может определить причины ошибок и способы их устранения при изучении и выполнении упражнений; –отмечается низкая общая и моторная плотность занятия; –упражнения не вызывают у занимающихся интереса; – работая с одной группой, проводящий упускает из поля зрения другие, что не позволяет упреждать случаи нарушения дисциплины и порядка, халатного выполнения заданий; –при взаимодействии с учениками не учитываются их индивидуальные особенности. –отсутствует критический анализ проведенного занятия.
оценка «неудовлетворительно»	<p><i>Недопустимый уровень проведения</i> занятия характеризуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> –невыполнением одной или более задач занятия или фрагмента занятия; –невладением терминологией; –несоответствием проведения представленному конспекту; –нарушением структуры занятия; –невладением методами помощи и страховки; –нарушением последовательности операций обучения упражнениям; –при обучении упражнениям даются лишь операционные сведения о них; –не подготовленностью соответствующего инвентаря и оборудования; –несоблюдением педагогических принципов.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	знаний	
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

1. Предмет, цель и задачи музыкально-ритмического воспитания.
2. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.
3. Музыкально-ритмическое воспитание как учебный предмет в высших и средних специальных учебных заведениях
4. Основные средства музыкально-ритмического воспитания
5. Методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.
6. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям.
7. Этапы обучения упражнениям.
8. Методы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.
9. Варианты занятий по курсу МРВ.
10. Структура занятий по музыкально-ритмическому воспитанию.
11. Планирование и учёт работы по музыкально-ритмическому воспитанию.
12. Оснащение курса.
13. Мелодия и регистры звучания.
14. Ритм и размер музыкального сопровождения.
15. Метр и такт музыкального произведения
16. Темп и динамические оттенки музыки.
17. Построение музыкального произведения.
18. Упражнения народной хореографии. История русско-народного танца.
19. Музыкальные игры на занятиях ритмикой. Их значение, задачи. Привести примеры игры для детей различного возраста.
20. Основы техники выполнения вальса История происхождения вальса. Разновидности.
21. Значение музыкального сопровождения на занятиях по музритмике и требования предъявляемые к нему.
22. Содержание комплекса ритмической гимнастики и методика проведения.
23. Приёмы регулирования нагрузки на занятии по музыкально-ритмическому воспитанию.
24. Место, значение и краткая характеристика упражнений художественной гимнастики с обручем.
25. Место, значение и краткая характеристика упражнений художественной гимнастики с мячом.
26. Место, значение и краткая характеристика упражнений художественной гимнастики с лентой
27. Оздоровительная аэробика определение понятия и его физиологическая основа, краткая историческая справка.
28. Прикладные виды аэробики: общая характеристика, психологические аспекты, хореография, основные элементы, методика составления и проведения хореографических комбинаций, организация занятий.
29. Травматизм. Профилактика. Первая медицинская помощь

30. Требования, предъявляемые к преподавателю при проведении упражнений под музыку. Правила подачи команд с музыкальным сопровождением.

6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

Ситуационная задача №1

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 3-4 лет.

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития музыкальности в данном возрасте?

Ответ: Воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками. Развитие умения передавать характер музыки и её настроение (веселое - грустное).

Ситуационная задача №2

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 3-4 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития двигательных качеств и умений в данном возрасте?

Ответ: Ходьба - бодрая, на полупальцах, носках, топающим шагом вперед, назад, с высоким подниманием колена и на четвереньках; Бег - легкий, ритмичный, передающий образ птички, бабочки, ручейка, ветра. Прыжки - на двух ногах на месте, галоп «лошадки». Плясовые движения народных плясок. Имитационные движения (веселый, трусливый зайчик...). Ориентация в пространстве - находить место в зале.

Ситуационная задача №3

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 3-4 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку?

Ответ: Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под музыку.

Ситуационная задача №4

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 3-4 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития и формирования психических процессов?

Ответ: Развитие эмоционально сферы детей и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике радость, грусть. «Мишка радуется меду», «Веселая бабочка». Изменение движения в соответствии с темпом и ритмом. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - упражнения первого уровня сложности.

Ситуационная задача №5

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 3-4 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития нравственно - коммуникативных качеств личности?

Ответ: Чувствовать настроения музыки. Воспитание умения вести себя в группе во время движения. Обучение танцевальным комбинациям в парах.

Ситуационная задача №6

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 4-5 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития музыкальности в данном возрасте?

Ответ: Воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками в свободных играх. Формирование умения слушательного опыта. Развитие способности различать жанр произведения. Развитие умения передавать характер музыки и её настроение (веселое - грустное).

Ситуационная задача №7

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 4-5 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития двигательных качеств и умений в данном возрасте?

Ответ: Ходьба - бодрая, на полупальцах, носках, топающим шагом вперед, назад, в разном темпе и ритме. Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ. Прыжки - на двух ногах на месте, галоп «лошадки», легкие подскоки. Плясовые движения народных плясок, упражнения, включающие одновременно движения рук и ног (однаправленные и симметричные). Имитационные образно-игровые движения.

Ситуационная задача №8

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 4-5 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку?

Ответ: Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под музыку. Формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях.

Ситуационная задача №9

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 4-5 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития и формирования психических процессов?

Ответ: Начинать и заканчивать движения вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление в двигательную реакцию. Изменение движения в соответствии с темпом и ритмом. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - упражнения первого уровня сложности. Развитие умений выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, удивление, обида.

Ситуационная задача №10

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 4-5 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития нравственно-коммуникативных качеств личности?

Ответ: Учить чувствовать настроение музыки. Воспитание умения вести себя в группе во время движения. Формирование чувства такта. Воспитание культурных привычек, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно. Обучение танцевальным комбинациям в парах.

Ситуационная задача №11

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 6-7 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития музыкальности в данном возрасте?

Ответ: Воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками в свободных играх, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения. Формирование умения слушательного опыта. Разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями. Развитие способности различать жанр произведения (вальс, полька, старинный и современный танец). Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности.

Ситуационная задача №12

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 6-7 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития двигательных качеств и умений в данном возрасте?

Ответ: Ходьба - бодрая, на полупальцах, носках, топающим шагом вперед, назад, «с каблучка», пружинистый шаг и т. д. в разном темпе и ритме. Бег - легкий, ритмичный, широкий, острый, пружинистый передающий различный образ Прыжковые движения - на двух ногах на месте, в движении, с различными вариациями, галоп, легкие подскоки. Плясовые движения народных плясок, бального танца, характерные движения разных народов, упражнения, включающие одновременно движения рук и ног (однаправленные и симметричные), асимметричные движения. Имитационные образно-игровые движения, раскрывающие понятный образ детям.

Ситуационная задача №13

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 6-7 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку?

Ответ: Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под музыку. Развитие умений сочинять плясовые движения и их комбинации. Формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавать пластический образ. Умение оценивать свои действия и действия других детей.

Ситуационная задача №14

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 6-7 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития и формирования психических процессов?

Ответ: Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов, умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление в двигательную реакцию. Изменение движения в соответствии с темпом и ритмом. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – упражнения первого уровня сложности. Развитие умений выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, удивление, обида.

Ситуационная задача №15

Проведение музыкально-ритмического занятия для детей 6-7 лет

Вопрос: Какие средства и методы необходимо использовать для развития нравственно - коммуникативных качеств личности?

Ответ: Формирование потребности научить младших детей тем движениям, которые умеют делать сами; умение проводить совместные игры - занятия. Воспитание умения вести себя в группе во время движения. Формирование чувства такта. Воспитание

культурных привычек, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно. Обучение танцевальным комбинациям в парах.

Ситуационная задача №16

Проведение хореографии у детей младшего школьного возраста

Вопрос: Какие средства и методы хореографии необходимо использовать для развития музыкальности в данном возрасте?

Ответ: Классическая, в том числе современная и народная музыка, составляют основную часть музыкального материала для упражнений и импровизаций и предоставляют буквально неисчерпаемое многообразие двигательного, эмоционального и вообще человеческого содержания.

Ситуационная задача №17

Проведение хореографии у детей младшего школьного возраста

Вопрос: Какие средства и методы хореографии необходимо использовать для развития двигательных качеств и умений в данном возрасте?

Ответ: Экзерсис у станка должен сформировать двигательные навыки, заложить основы исполнительской культуры. Этому способствуют достаточно лаконичные, четко выстроенные комбинации. Занятия на середине зала, где исполняются учебно-танцевальные и танцевальные комбинации, направленные на развитие сценической техники и выразительности танца. Этюды и развернутые танцевальные композиции исполняющиеся под музыку.

Ситуационная задача №18

Проведение хореографии у детей младшего школьного возраста

Вопрос: Какие средства и методы хореографии необходимо использовать для развития творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку?

Ответ: музыкально-ритмические упражнения; пляски (парные, народные, тематические); игры (сюжетные, несюжетные, с пением, музыкально-дидактические); построения, перестроения; упражнения с предметами (шарами, лентами, цветами, мячами); задания на танцевальное и игровое творчество.

Ситуационная задача №19

Проведение хореографии у детей младшего школьного возраста

Вопрос: Какие средства и методы хореографии необходимо использовать для развития и формирования психических процессов?

Ответ: двигательные задания под музыку на развитие мышления, памяти, воображения, восприятия.

Ситуационная задача №20

Проведение хореографии у детей младшего школьного возраста

Вопрос: Какие средства и методы хореографии необходимо использовать для развития нравственно - коммуникативных качеств личности?

Ответ: «Танец с мячом», «Липкие руки», «Скульптура», «Кораллы» — эти упражнения помогают преодолеть страх, учат контактировать свои движения.

Ситуационная задача №21

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей среднего школьного возраста

Задание: Придумать четыре упражнения на степ-платформе для разных групп мышц с использованием разных режимов работы мышц.

Ситуационная задача №22

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей среднего школьного возраста

Задание: Показать шаг и объяснить технику выполнения «Pivotturn», «Cross», «shasse», «kneeup», «kurl», «steptuch», «ча-ча-ча», «мамбо» за степ.

Ситуационная задача №23

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей среднего школьного возраста

Задание: Составить альтернативные «шаги» с заменой одного движения в каком-либо «шаге» на движение другого шага.

- кросс (cross) и степ тач (steptuch) объединяем на 8 счетов и выполняем правой и левой ногой;
- на степе - страдл (straddle) и ни ап (kneeup) на 8 счетов и все с другой ноги;
- kneeup и kurl объединяем на 4 счета;
- shasseи knee up (3 счета).

Ситуационная задача №24

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей среднего школьного возраста

Задание: Добавить к любому «шагу» движение из другого шага.

- соединяем ни ап, лэгбэк и ни ап – всего 8 счетов;
- лэгбэк и пивот на 8 счетов;
- ви-степ,шоссе на 8 счетов (придумать несколько вариантов);
- лэг сайд и кросс (на 8 счетов несколько вариантов);
- ни ап и ланч на 8 счетов (несколько вариантов).

Ситуационная задача №25

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей среднего школьного возраста

Задание: Разработать третий блок из элементов, имеющихся в представленных ниже двух так, что бы поменялась ведущая нога.

- 1-2 – с правой «ча-ча-ча» вдоль стэпа;
- 3-4 – кросс с боку через стэп (шаг левой вправо за стэп, приставить правую);
- 5-8 – с левой ни ап за в И.П.(шаг левой на стэп, согнуть правую вперед, правую назад через стэп на пол и приставить другую ногу.
- 1-4 – мамбо с правой;
- 5-8 – реверс по стэпу.

Ситуационная задача №26

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей старшего школьного возраста

Задание:Разработать и продемонстрировать раскладку обучения связке:

- 1-2 – Ви стэп с правой; 3-шаг правой на пол (мамбо правой на пол);
- 4-шаг левой на стэпе; 5-6-поворот налево по стэпу на 180;
- 7-8 мамбоправой на пол, шаг левой по стэпу. Правая на весу!
- 1-2 – с небольшим поворотом направо по стэпу,
- 3-4 - страдл
- 5 – шаг правой на степ;
- 6 – кик левой;
- 7 – шаг левой на пол с боку стэпа (на Эль-стэп);

- 8 – согнуть правую вперед (стоим боком к боку стэпа);
- 1-2 – шоссе по стэпу;
- 3 – шаг левой на пол с боку стэпа;
- 4 – согнуть левую вперед;
- 5 – шаг левой на стэп;
- 6 – правой скрестно перед левой на стэпе;
- 7-8 – на пол в И.П.
- 1-2 – «ча-ча-ча» на степ;
- 3-4 – страдл;
- 5-6 – «ча-ча-ча» на стэп;
- 7-8 – И.П.(можно стой стороны стэпа).

Ситуационная задача №27

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей старшего школьного возраста

Задание: Разработать и записать блок упражнений базовой аэробики на 32 счета (4x8).

Провести упражнения, демонстрируя методику обучения двумя различными способами.
(Блок упражнений должен включать в себя не менее 4 различных движений руками и 4-х движений ногами, используемых в аэробике):

- Вариант I Подъем колена, мах, выпад, шаг.
- Вариант II Бег, кик, степ, приставной шаг.
- Вариант III Шаг; V- стер; подъем колена, мамбо.
- Вариант IV Выставление ноги на пятки, Hopsoth ;Twostep, ходьба
- Вариант V Pendulum ;Pivottarn; полуприсед, приставной шаг
- Вариант VI Ча-ча-ча; Роле; «крест», кик.

Ситуационная задача №28

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей старшего школьного возраста

Задание: Разработать и записать блок упражнений направленных на растягивание - расслабление следующих групп мышц. Провести на подгруппе в заключительной части занятия:

- Вариант I дельтовидные мышцы, трапециевидные, прямая мышца спины.
- Вариант II двуглавая и трехглавая мышцы
- Вариант III большая, средняя ягодичные и двуглавая мышца бедра.
- Вариант IV четырехглавая мышца
- Вариант V камбаловидная и двуглавая мышца бедра
- Вариант VI косые мышцы, мышцы брюшного пресса
- Вариант VII мышцы шеи, грудные мышцы

Ситуационная задача №29

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей старшего школьного возраста

Задание: Разработать и провести блок упражнений для развития силы по анатомической направленности:

- Вариант I Мышц брюшного пресса
- Вариант II Мышц спины
- Вариант III Мышц-сгибателей бедра
- Вариант IV Мышц-разгибателей бедра
- Вариант V Мышц-сгибателей плеча
- Вариант VI Мышц разгибателей плеча
- Вариант VII Мышц-сгибателей голени

Ситуационная задача №30

Проведение комплекса оздоровительной аэробики у детей старшего школьного возраста

Задание: Разработать и провести комплекс из 4-х упражнений направленных на:

- Вариант I Уменьшение объема бедра.
- Вариант II Увеличение объема грудных мышц.
- Вариант III Уменьшение объемов плеч.
- Вариант IV Уменьшение объема талии.
- Вариант V Увеличение объемов плеч.
- Вариант VI Увеличение объема ягодичных мышц
- Вариант VII Уменьшение объема ягодичных мышц.

6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

Практическое задание № 1

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением комбинации на шагах польки:

И.п.- III п., руки на поясе

1-2 – шаг польки с правой руки в стороны;

3-4 шаг польки с левой, руки на поясе;

5-8– 4 подскока на месте;

1-2 – шаг польки с правой, руки в стороны;

3-4 – шаг польки с левой, руки на поясе;

1-4 – 4 подскока с поворотом направо лицом в круг;

1-4 – 3 шага галопа вправо, руки в стороны в полуприсед на правой, левая вперед на носок;

1-3 – 3 прыжка со сменой ног, руки на поясе;

4 – приставить правую;

1-4 - 3 галопа влево, руки в стороны, заканчивая в полуприсед на левой, правая вперед на носок;

1-3 – 3 прыжки со сменой ног в повороте на 360°;

4 – приставить левую;

9-16 – тоже с левой.

Практическое задание № 2

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением комбинация на шагах вальса:

И.п – VI п., руки в IIп.;

1- 3 вальсовый шаг с правой, круг левой рукой книзу }
1-3 - вальсовый шаг с левой, круг правой рукой книзу } (повторить 2 раза)

1-3 - вальсовый шаг вправо; }
1-3 - вальсовый влево; } (повторить 2 раза)

1-3 вальсовый шаг с правой с поворотом направо на 90°; } повторить 2 раза)
1-3 вальсовый шаг с левой назад с поворотом направо на 90° }

1-12 «вальсовый квадрат» (повторить 2 раза)

Практическое задание №3

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением комбинации на шагах русского танца:

И.п. -VI п., ст. руки на поясе

- | | | |
|--|---|--------------------|
| 1-4 – 3-ой русский шаг с правой, руки в стороны; | } | (повторить 2 раза) |
| 5-8 – 3-ой русский шаг с левой, руки на пояс; | | |
| 1-4 – «ковырялочка» с правой; | } | (повторить 2 раза) |
| 5-8 – «ковырялочка» с левой; | | |
| 1-4- скрестный шаг вправо, правая рука за голову; | } | (повторить 2 раза) |
| 5-8- скрестный шаг влево, левая рука за голову; | | |
| 1- «присядка»; | } | (повторить 2 раза) |
| 2- стойка, правая в сторону на пятку, левая рука вверх | | |
| 3- 4 тоже в другую сторону; | | |
| 1-8– «веревочка» ви.п.; | | |

Практическое задание №4

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением в комбинации с мячом:

- И.п.- стойка, мяч в правой руке
- 1-бросок махом;
 - 2- и.п.;
 - 3-4 выкрут мяча «восьмеркой»;
 - 5-мяч вверх;
 - 6-кат по рукам и спине;
 - 7- бросок двумя руками без зрительного контроля из-за спины;
 - 8 – ловля мяча левой рукой.
 - 1-стойка на правом колене;
 - 2-левая в сторону на носок;
 - 3-4 кат по полу вправо;
 - 5-6 вертушка мяча по полу;
 - 7- стойка на правом колене;
 - 8- и.п.;
 - 1-одинарный отбив от пола;
 - 2- ловля двумя руками;
 - 3-4 кат по груди;
 - 5-6 скрестный поворот правой, передача мяча за спиной;
 - 7-и.п.;
 - 8- стойка руки в стороны, мяч в левой руке;
 - 1-бросок толчком вправо;
 - 2-ловля правой рукой;
 - 3-бросок толчком влево;
 - 4-ловля левой рукой;
 - 5-выкрут мяча «восьмеркой»;
 - 6-7 многократный отбив от пола;
 - 8.и.п.

Практическое задание №5

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением в комбинации с обручем:

- И.п.- стойка, обруч впереди вертикально;
- 1-4 вращение обруча в вертикальной плоскости;
 - 5- бросок обруча махом;

6-ловля правой рукой;
 7-8 «восьмерка» в горизонтальной плоскости
 1-3 вертушка на полу;
 4- стойка, обруч вертикально во фронтальной плоскости между ног;
 5-7 –кат по груди и спине;
 8- и.п.
 1-2 безопорная вертушка;
 3- отбив от пола;
 4- и.п.
 5- стойка в обруче;
 6-7 2 прыжка через обруч;
 8- стойка, обруч вертикально во фронтальной плоскости справа;
 1-4 кат вперед;
 5- стойка, обруч вертикально во фронтальной плоскости слева;
 6-7 «восьмерка» в горизонтальной плоскости;
 8- и.п.

Практическое задание №6

Подобрать музыкальную игру на развитие творческих способностей у детей.

Практическое задание №7

Разработать и провести игру на формирование на развитие музыкальной памяти для детей младшего школьного возраста

Практическое задание №8

Разработать и провести игру на формирование умения отражать характер музыкального произведения для дошкольников.

Практическое задание №9

Разработать и провести игру по формированию чувства ритма для детей младшего школьного возраста.

Практическое задание №10

Сочинить танцевальную композицию для детей 4-5 лет.

Практическое задание №11

Сочинить танцевальную композицию для детей 6-7 лет.

Практическое задание №12

Сочинить танцевальную композицию для детей 8-9 лет.

Практическое задание №13

Сочинить танцевальную композицию для детей 10-11 лет.

Практическое задание №14

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением экзерсис у станка:

- Plie
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Rond de jamb par terre
- Battement fondu
- Battement frappe
- Rond de jambe en l`air
- Adagio
- Grand battements

Практическое задание №15

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением экзерсис на середине зала:

- Малое adagio
- Battement tendu, jetes
- Fondu
- Rond de jamb en l`air
- Большое adagio
- Grand battements

Практическое задание №16

Осуществить подсчет и показ с музыкальным сопровождением ALLEGRO:

- Assemble
- Echappe
- Pas jete
- Pas chasse
- Pas fermes
- Grand assembles
- Grand saut soulevés

Практическое задание № 17

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики с мячом, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 18

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики с палкой, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 19

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики с гантелями, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 20

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики с обручем, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 21

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики со скакалкой, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 22

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики на скамейке, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 23

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики у гимнастической стенки, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 24

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики в парах, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 25

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики в сомкнутом строю, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 26

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики с поворотами на 90^0 , применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 27

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики со сменой мест, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 28

Разработать и провести комплекс ритмической гимнастики с хлопками, применяя гимнастическую терминологию.

Практическое задание № 29

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 8 упражнений для развития силы мышц рук.

Практическое задание № 30

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 8 упражнений для развития силы мышц ног.

Практическое задание № 31

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 8 упражнений для развития силы мышц пресса.

Практическое задание № 32

Разработать и записать, соблюдая гимнастическую терминологию, 8 упражнений для развития силы мышц спины.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемы х компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированност и умений и опыта практической деятельности
1.	Раздел 1. «Музыкально-ритмическое воспитание: предмет и особенности его преподавания»				
2.	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания	УК-7	1-8	1-15	17-32
3.	Методика проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию	УК-7	9-12	1-15	17-32
4.	Раздел 2. «Музыка и движения как основные средства музыкально-ритмического воспитания человека»				
5.	Основы музыкальной грамоты	УК-7	13-17,21	1,6,11	6-9
6.	Взаимосвязь движений и музыки	УК-7	19,23-28,30	2,7,12	1-5
7.	Танец как часть двигательной культуры человека	УК-7	18,20,22	5,10,15	10-16

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 21 декабря февраля 2017 года, протокол № 07, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 273 от 22 декабря 2017 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Артемьева, Ж.С. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе. / Ж.С.Артемьева, Л.В.Пашкова;Национальныйгос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 106 с.
2. Николаева, Е.В. Музыкально-пластическая деятельность детей на музыкальных занятиях // Теория музыкального образования / Э.Б. Абдуллин, Е.В. Николаева. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Дубогрызова, Г. Н. «Теория и методика воспитания детей дошкольного возраста»- Армавир, 2008.
4. Медведева, Е. А., Комисарова, Л. Н., Шашкина Г. Р., Сергеева О. Л. «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» - М., 2002.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Азбука танцев / авт.-сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. – М. : ООО «Изд.АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
2. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: ил. + DVD / Н.А. Александрова. – СПб: Лань; Планета музыки, 2009.
3. Артемьева, Ж.С. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе. / Ж.С.Артемьева, Л.В.Пашкова;Национальныйгос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 106 с.
4. Бонфельд, М. Введение в музыкознание. – М.,2001. – С.57
5. Браиловская, Л.В. Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба / Л.В. Браиловская. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
6. Дубогрызова, Г. Н. «Теория и методика воспитания детей дошкольного возраста»- Армавир, 2008.
7. Ваганова, А.Я. Основы классического танца: учебник для вузов / А.Я. Ваганова. – СПб.: «Лань», 2002.
8. Вахромеев, В.А. Элементарная теория музыки / В.А. Вахромеев. – М.: Музыка, 2009.
9. Звездочкин, В.А. Классический танец: уч. пос. / В.А. Звездочкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
10. Музыка и танцы на уроках гимнастики. (Под редакцией В.И Мамзина). Учебное пособие.–Волгоград: ВГАФК, 1996.
11. Назайкинский, Е.В. Оценочная деятельность и восприятие музыки // Восприятие музыки / Ред.-сост. В.Н.Максимов. — М., 2009. — С. 195—228.
12. Николаева, Е.В. Музыкально-пластическая деятельность детей на музыкальных занятиях // Теория музыкального образования / Э.Б. Абдуллин, Е.В. Николаева. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
13. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб.- мет. пос. / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб. : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
14. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.-М.: Академия, 2000.- 420 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети «Интернет»

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
4. Большая бесплатная библиотека: сайт. –URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

6. Электронная библиотека ГПИБ: сайт / Государственная публичная историческая библиотека России (ГПИБ). – Москва, 1863- . – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

8. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

4. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно. – Текст: электронный.

5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека : сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 -. – URL:

<http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

9. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

11. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

12. Большая бесплатная библиотека : сайт. –URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

13. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

14. Электронная библиотека ГПИБ: сайт / Государственная публичная историческая библиотека России (ГПИБ). – Москва, 1863- . – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

15. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

16. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQsp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная
Аудитория №212 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	18 посадочных мест: столы ученические – 9 шт., стулья ученические - 18; компьютерный стол – 1 шт., стул для преподавателя мягкий – 1 шт., тумба под телевизор; доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа

	<p>проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 510, мышь компьютерная, телевизор «Тошиба», персональный компьютер Р-Ш, мышь компьютерная, удлинитель, вешалки – 1 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 2 шт., шкаф двухстворчатый – 1 шт. Большой калипер – 1 шт. Сенсорный гониометр- 1 шт. Электронные весы - 1 шт. Гониометр – 1 шт. Измеритель подкожного жира – 1 шт. Учебно-наглядные пособия (Плакаты-таблицы) – 5 штук</p>
Гимнастический зал №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	<p>Ковер для художественной гимнастики -1 шт. Настил для вольных упражнений на пружинах- 1 шт. Брусья гимнастические комплект – 1 шт. Брусья женские для соревнований – 1 шт. Брусья мужские со стеклопластиковыми жердями – 1 шт. Горизонтальная перекладина спортивная – 1 шт. Грибок гимнастический – 1 шт. Кольца соревновательные – 1 шт. Конь гимнастический - 1 шт. Конь с ручками соревновательный – 1 шт. Минитрамп с открытой рамой – 1 шт. Ковер гимнастический – 1 шт. Платформа для страховки для перекладины – 1 шт. Страховочная платформа для колец – 1шт. Пояс сальтовый – 1 шт. Разбег для опорного прыжка – 1 шт. Батут – 1 шт. Сетка для батута – 1 шт. Мат для зон приземления- 4 шт. Мат мягкий гимнастический – 6 шт. Мат поролоновый объемный – 2 шт. Мостик гимнастический – 1 шт. Мостик соревновательный – 2 шт. Яма поролоновая – 1 шт. Наполнитель для поролоновой ямы- – 15 куб. Канат для лазанья – 2 шт. Музыкальный центр «SONY» - 1 шт. Флеш-карта, диски Пианино – 1 шт. Стул мягкий – 3 шт.</p>

	Столы – 2 шт.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, гимнастического зала №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Медицинбол - 15 шт. Мяч гимнастический - 15 шт. Палки гимнастические утяжеленные – 15 шт. Палки гимнастические деревянные – 10 шт. Степ-платформа – 17 шт. Секундомер – 2 шт. Удлинитель – 2 шт. Рулетка 3 м. – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к.1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

Первый курс, первый семестр

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия
1.	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1, 2 ч
2.	Методика занятий по музыкально-ритмическому воспитанию.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 2, 2 ч
3.	Основы музыкальной грамоты	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1, 2 ч
4.	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания. Взаимосвязь упражнений и музыки. Основы музыкальной грамоты. Контрольная работа №1 по теме «Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания».	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 1, 2 ч
5.	Методика проведения занятий по	Гимнастический зал с	Практическое

	музыкально-ритмическому воспитанию	пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	№ 4, 2 ч
6.	Методика проведения занятий по музыкально-ритмическому воспитанию	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 5, 2 ч
7.	Основы музыкальной грамоты.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 9, 2 ч
8.	Основы музыкальной грамоты. Контрольная работа №2 по теме «Основы музыкальной грамоты».	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 10, 2 ч
9.	Взаимосвязь движений и музыки.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 13, 2 ч
10.	Взаимосвязь движений и музыки.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 14, 2 ч
11.	Взаимосвязь движений и музыки.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 15, 2 ч
12.	Взаимосвязь движений и музыки.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 16, 2 ч
13.	Взаимосвязь движений и музыки.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 17, 2 ч
14.	Танец как часть двигательной культуры человека.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 19, 2 ч.
15.	Танец как часть двигательной культуры человека.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 20, 2 ч
16.	Танец как часть двигательной культуры человека.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 21, 2 ч
17.	Танец как часть двигательной культуры человека.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 22, 2 ч
18.	Танец как часть двигательной культуры человека.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 23, 2 ч.

9.2. Заочная форма обучения

Первый курс, первый семестр

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия
1.	«Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания» «Методика занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1, 2 ч
2.	Цели, задачи и средства музыкально-ритмического воспитания. Взаимосвязь упражнений и музыки. Основы музыкальной грамоты.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 1, 2 ч
3.	«Методика занятий по музыкально-ритмическому воспитанию»	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 2, 2 ч
4.	Взаимосвязь движений и музыки.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 4, 2 ч
5.	Танец как часть двигательной культуры человека.	Гимнастический зал с пианино, укомплектованный гимнастическим инвентарем.	Практическое № 5, 2 ч

Контрольные работы для обучающихся**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (МУЗРИТМИКА)»
Вариант 1**

- 1. Предмет музыкально-ритмического воспитания – это:**
 - музыка;
 - движения;
 - музыка и движения;
 - согласованность двигательных действий;
 - музыкальность и ритмичность.
- 2. Какие из перечисленных задач относятся к задачам музыкально-ритмического воспитания?**
 - всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
 - подготовка высококвалифицированных спортсменов по спорт.гимнастике, художественной, акробатике и т.д.
 - формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями;
 - воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения
- 3. Элементарные основы музыкально грамоты включают в себя:**
 - изменение движения в соответствии с темпом и ритмом;
 - имитационные образно-игровые движения;
 - понятия о средствах музыкальной выразительности;
 - умение ориентироваться в пространстве;
 - развитие специальных музыкальных способностей.
- 4. Упражнения на согласование движений с музыкой позволяют:**
 - развивать способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе;
 - развивать внимание, зрительную и двигательную память;
 - развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;
 - развивать гибкость и пластичность;
 - развивать способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать содержание.
- 5. Музыкальные игры применяются для:**
 - развития ловкости, точности, координации движений;
 - развития гибкости и пластичности;
 - воспитания выносливости, развитие силы;
 - формирования правильной осанки, красивой походки;
 - закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой.
- 6. Варианты занятий по музыкально-ритмическому воспитанию бывают:**
 - инструктивные;

- теоретические;
- практические;
- методические;
- лекционные.

7. Урок по музыкально-ритмическому воспитанию состоит из:

- основной части;
- вводной части;
- подготовительной части;
- заключительной части;
- закрепительной части.

8. Распределите последовательность действий при проведении игр:

- разделить занимающихся на команды, провести пробную попытку и, если условия игры недостаточно понятны, повторить их или остановиться на непонятных деталях;
- наметить игру, подобрать к ней соответствующее музыкальное сопровождение;
- провести игру несколько раз по всем правилам;
- объяснить занимающимся суть игры, дать прослушать музыку, обратив внимание на средства музыкальной выразительности.

9. Упражнения из хореографии, включающие в себя:

- позиции рук и ног;
- элементарные движения по позициям;
- танцевальные упражнения;
- пантомимику;
- упражнения свободной пластики.

10. Задачи ходьбы и бега на занятии по музыкально-ритмическому воспитанию:

- организация занимающихся;
- обучение упражнениям;
- способствовать развитию творческих способностей;
- развитие двигательной памяти;
- формирования коллективизма.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (МУЗРИТМИКА)»**

Вариант 2

1. К методическим особенностям музыкально-ритмического воспитания относятся:

- возможность относительно избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, части тела, опорно-двигательный аппарат учащихся в целом;
- строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки;
- разностороннее воздействие на организм;
- в усложнения и комбинирования упражнений применения одних и тех же упражнений в разных целях.

2. К дидактических принципам в обучении музыкально-ритмическим упражнениям относятся:
 - практические методы;
 - дедуктивные;
 - теоретические;
 - словесные;
 - наглядные.
3. Правильно распределите этапы обучения.
 - закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений;
 - начальное обучение новым музыкальным движениям;
 - углубленное разучивание.
4. К методам музыкально-ритмического воспитания относятся:
 - метод систематичности;
 - метод наглядности;
 - метод принципиальности;
 - метод слова;
 - метод расчленения упражнения.
5. Упражнения без предмета применяются из:
 - спортивной гимнастики;
 - акробатики;
 - аэробики;
 - художественной гимнастики;
 - атлетической гимнастики.
6. Упражнения ритмической гимнастики это:
 - упражнения, выполняемые под музыку без пауз;
 - упражнения без музыки, выполняемые поточно;
 - упражнения для развития физических качеств.
7. Какие документы относятся к документам планирования работы по музыкально-ритмическому воспитанию?
 - конспект урока;
 - государственная программа;
 - годовой план;
 - тематический план.
8. Элементы национальных и современных танцев способствуют:
 - развитию координации;
 - развитию силы мышц ног и рук;
 - развитию творческих способностей;
 - развитию музыкальности.
9. Обучение музыкально-ритмическим упражнениям это:
 - процесс;
 - диагноз;
 - работа;
 - практика.
10. Какое значение имеют занятия по музыкально-ритмическому воспитанию?
 - педагогическое;
 - творческое;
 - воспитательное;
 - психологическое.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (МУЗРИТМИКА)»**

Вариант 1

1. Темп это:

- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки;
- отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли;
- последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей;
- это различная высота звучания музыки.

2. Напишите, что обозначают данные слова:

- адажио —
- анданте —
- аллегро —

3. Ритм это:

- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки;
- отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли;
- последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей;
- это различная высота звучания музыки.

4. Метр это:

- это одноголосное выражение музыкальной мысли;
- периодичность ударных и неударных звуков;
- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки.

5. Напишите, что обозначают данные слова:

- форте —
- пьано —

6. Какие упражнения выполняются в медленном темпе?

- короткие по амплитуде движения с участием отдельных частей тела — рук, ног, головы, а также движения кистями, предплечьями, стопой.
- упражнения с участием более крупных частей тела.

7. Регистры музыки это:

- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки;
- отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли;
- последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей;
- это различная высота звучания музыки.

8. Размер это:

- это одноголосное выражение музыкальной мысли;
- периодичность ударных и неударных звуков;
- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- выражение долей метра определенной длительностью.

9. Затакт это:

- неполный такт

- скорость исполнения музыки;
- отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли;
- выражение долей метра определенной длительностью.

10. Период это:

- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки;
- построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль;
- часть музыкального произведения.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (МУЗРИТМИКА)»**

Вариант 2

1. Напишите, что обозначают данные слова:

- ачелерандо —
- ритардандо —

2. Динамические оттенки это:

- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки;
- отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли;
- последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей;
- это различная высота звучания музыки.

3. Напишите, что обозначают данные слова:

- крещендо —
- диминуэндо —

4. Такт это:

- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки;
- отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли;
- последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей;
- это различная высота звучания музыки.

5. Какие упражнения выполняются в быстром темпе?

- короткие по амплитуде движения с участием отдельных частей тела — рук, ног, головы, а также движения кистями, предплечьями, стопой.
- упражнения с участием более крупных частей тела.

6. Мелодия это:

- это одnogолосное выражение музыкальной мысли;
- периодичность ударных и неударных звуков;
- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки.

7. Ритмический рисунок это:

- чередование звуков различных длительностей;
- последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей;
- это различная высота звучания музыки.

8. Построение это:

- изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения;
- скорость исполнения музыки;
- построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль;
- часть музыкального произведения.

9. Важнейшие виды мелодического рисунка:

- восходящее движение мелодии;
- поднимающееся движение мелодии;
- опускающееся движение;
- нисходящее движение;
- волнообразное движение.

10. Размер мелодии это:

- скорость исполнения музыки;
- отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли;
- последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей;
- выражение долей метра определенной длительностью.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно- ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в

учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4;

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, к 1.;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, к.2.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся)

привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» аккредитован № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу освоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты лекций по «Музритмике»
ЛЕКЦИЯ №1 ТЕМА «ПРЕДМЕТ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ПЛАН

1. Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания.
2. Место, цель и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.
3. Музыкально-ритмическое воспитание как учебный предмет в высших и средних специальных учебных заведениях
4. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.
5. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям.
6. Этапы обучения упражнениям.
7. Методы и методические приёмы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.

1.Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания

Музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры имеет большое значение. От умения преподавателя проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание школьников к выразительным, точным и красивым движениям зависит достижение цели по физическому совершенствованию подрастающего поколения.

С помощью средств музыкально-ритмического воспитания успешно решаются следующие задачи:

- всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
- формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями;
- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

Предметом музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движение.

2.Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе
физического воспитания

Музыкально-ритмическое воспитание прочно вошло в систему физического воспитания советских людей. Особенно велико значение музыкально-ритмического воспитания в физическом воспитании детей и подростков. В детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях физические упражнения все чаще проводятся под музыку.

В детско-юношеских спортивных школах, школах высшего спортивного мастерства, добровольных спортивных обществах при занятиях спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием, фигурным катанием широко используются музыкально-ритмические упражнения с целью воспитания у занимающихся чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений.

В последние годы в нашей стране большой популярностью пользуется ритмическая гимнастика, которая основана на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и упражнений.

В процессе музыкально-ритмических занятий наряду с задачами общего физического развития, оздоровления молодежи решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычек двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение, радость.

Определенная ценность музыкально-ритмических занятий заключена в их образовательных возможностях. Занимающиеся под руководством педагога получают знания по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Музыкально-ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально-ритмического воспитания.

Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Учащиеся должны научиться правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, а преподаватель должен организовать и вести обучение движениям. Наибольшая часть учебного времени затрачивается на освоение основ музыкальной грамоты, специальных упражнений на связь движений с музыкой.

3. Музыкально-ритмическое воспитание как учебный предмет в средних и высших специальных учебных заведениях

В системе подготовки учительских кадров на отделениях физического воспитания педагогических училищ курс музыкально ритмического воспитания является самостоятельной дисциплиной. Он способствует формированию знаний, умений и навыков у учащихся в проведении различных видов упражнений с музыкальным сопровождением, воздействует на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие ритмичности, координации, культуры движений.

Программой средних специальных учебных заведений по музыкально-ритмическому воспитанию предусмотрены теоретические и практические занятия, учебная практика.

На теоретических занятиях раскрываются теоретические и методические вопросы проведения различных видов упражнений в школе под музыкальное сопровождение. Практические занятия носят учебно-методический характер и решают задачи технического овладения упражнениями во взаимосвязи с музыкой, а также формирования профессионально-педагогических навыков и умений. Разновидностью практических занятий является учебная практика, которая предусматривает выполнение учащимися заданий преподавателя по овладению навыками проведения различных видов упражнений, отдельных частей урока с музыкальным сопровождением.

4. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания

Основными средствами курса музыкально-ритмического воспитания являются специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки.

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы:

элементарные основы музыкальной грамоты; упражнения на согласование движений с музыкой; музыкальные игры; упражнения из хореографии; ходьба и бег; упражнения без предмета; элементы национальных и современных танцев; упражнения ритмической гимнастики.

В соответствии с педагогическим влиянием и разносторонним физическим и интеллектуальным воздействием на занимающихся средства курса музыкально-ритмического воспитания характеризуются следующим образом:

1. Элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т. д.). Эти знания не обходимы для сознательного восприятия музыкальных произведений и квалифицированного проведения под музыку различных видов упражнений в школе. В процессе систематического слушания и анализа музыкальных произведений у учащихся развиваются музыкальные способности, художественный вкус.

2. Упражнения на согласование движений с музыкой позволяют учащимся глубже понять музыкально-двигательный образ, развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения. При этом развиваются внимание, зрительная и двигательная память, понимание музыки, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость.

3. Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости. Музыкальные игры, определенные рамками правил, имеют большое значение в воспитании у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности.

4. Упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук и элементарные движения по позициям, являются подготовительными упражнениями, необходимыми учащимся для овладения школой движений, освоения исходных положений, из которых будут выполняться различные упражнения, для формирования правильной осанки.

5. Ходьба и бег в музыкально-ритмическом воспитании имеют как общее, так и специальное назначение. Ходьба и бег организуют, активизируют учащихся, настраивают на предстоящую работу. Использование элементов структуры шага и бега способствует разнообразной физической подготовке учащихся, формированию правильной осанки.

Музыкальные произведения различного содержания определяют особенности выполнения ходьбы и бега. Это помогает учащимся овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т. д.).

6. Упражнения без предмета применяются характерные для художественной гимнастики. Это пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки, данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия учащихся. Так, пружинные движения сочетаются с ярко музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, напевно, соответствуют мелодичной, плавной музыке. Взмахи используются в работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией и т. д.

7. Элементы национальных и современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов, времен. Танцевальные упражнения знакомят учащихся с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству своего народа, способствуют воспитанию координации, непринужденности, эмоциональности движений.

8. Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении современной музыки. На примере ритмической гимнастики занимающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения ритмической гимнастики способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

Разнообразие основных средств, специфика их содержания, строгая регламентация деятельности учащихся сформировали следующие методические особенности музыкально-ритмического воспитания:

1. Систематическое слушание музыкальных произведений и их анализ, а также изучение музыкальной грамоты.

Эта методическая особенность позволяет вникать в сущность музыки, раскрывать ее содержание, определять средства музыкальной выразительности. При этом создаются благоприятные условия для воспитания музыкальности, ритмичности, художественного вкуса.

2. Возможность широкого использования специальных упражнений, построенных на связи движений с музыкой.

С помощью музыкально-ритмических упражнений учащиеся получают умения регулировать степень мышечных напряжений и расслаблений с динамическими оттенками музыки, согласовывать скорость производимых движений с музыкальным темпом, характер движений с музыкальным ритмом. Это способствует развитию тонкого мышечного ощущения.

3. Возможность относительно избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, части тела, опорно-двигательный аппарат учащихся в целом.

Специальный подбор музыкально-ритмических упражнений, даёт возможность варьировать исходные, промежуточные и конечные положения позволяют успешно формировать необходимые двигательные качества и исправлять недостатки физического развития учащихся.

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач музыкально-ритмического воспитания с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа, ритма музыки, динамических оттенков звучания меняются и темп, ритм, амплитуда движений,

количество повторений. Это позволяет успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью учащихся.

Методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания взаимосвязаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания учащихся.

5. Реализация дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям

Процесс обучения упражнениям в курсе музыкально-ритмического воспитания в основном построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у учащихся заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой и осмысленного отношения к ним. Преподаватель должен стремиться: точно и доступно формулировать музыкально-двигательную задачу, учитывая особенности учащихся; воспитывать у занимающихся способность к самооценке своих действий (мысленное воспроизведение, устное объяснение и т. д.); стимулировать постоянный интерес к занятиям, привлекать ребят к наблюдению за выполняемыми товарищами упражнениями и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Прослушивание музыки создает у учащихся представление о ее содержании и средствах музыкальной выразительности. Наглядное восприятие способствует более глубокому и прочному усвоению музыкально-ритмических упражнений, повышает к ним интерес. В курсе музыкально-ритмического воспитания используются различные приемы наглядности: прослушивание музыкальных произведений; демонстрация упражнений; словесный разбор средств музыкальной выразительности в сочетании с описанием техники движений; изучение схем, рисунков, наглядных пособий и т. п.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

6. Этапы обучения упражнениям

Процесс обучения музыкально-ритмическим упражнениям можно условно разделить на три этапа: I этап - начальное обучение новым музыкальным движениям; II этап - углубленное разучивание; III этап — закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на **I этапе** направлено на создание у учащихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Учащиеся получают первичные сведения о характере музыки, о форме упражнений, соответствующих данной музыке, прослушивают музыку. Основные действия преподавателя на первом этапе обучения включают в себя: формулировку музыкально-двигательной задачи; указание требований к учащимся; выделение связи нового движения с ранее изученными; объяснение и показ соответствующего содержанию музыки движения.

На **2 этапе** обучения учащиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Преподаватель должен постоянно наблюдать за выполнением учащимися движений в соответствии с темпом, ритмом, динамическими оттенками музыки; регулировать ритм, амплитуду движений подсчетом, подсказыванием учащимся момента необходимых действий; исправлять их ошибки. В результате активной работы преподавателя и учащихся на II этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой. Главными признаками сформированного музыкально-двигательного навыка являются сознательное выполнение движений в соответствии с характером музыки и автоматизированное выполнение отдельных элементов техники.

3 этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнений, проведения упражнений под различную музыку. Степень овладения упражнениями под музыку должна быть доведена до прочного навыка. Это позволит учащимся уверенно подбирать музыкальный материал для уроков и других видов занятий, а также самим видоизменять упражнения в соответствии с характером музыки.

7. Методы и методические приемы обучения **в музыкально-ритмическом воспитании**

В курсе музыкально-ритмического воспитания применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т. д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса музыкально-ритмического воспитания, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, кинограмм, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений широко применяется в курсе музыкально-ритмического воспитания, что объясняется относительной доступностью упражнений. Однако следует учитывать, что использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение курса музыкально-ритмического воспитания можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т. п. Кроме того, этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся между

собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

ЛЕКЦИЯ №2 ТЕМА: «МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ПЛАН

1. Варианты занятий.
2. Структура занятий.
3. Методические указания к проведению занятий.
4. Планирование и учёт работы по музыкально-ритмическому воспитанию.
5. Оснащение курса.

1. Варианты занятий

Занятия по курсу музыкально- ритмического воспитания проходят в различных вариантах: теоретические, практические, инструктивные, самостоятельные, индивидуальные.

На теоретических занятиях излагаются основы теории и методики программного материала по курсу музыкально-ритмического воспитания в тесной связи со школьным программным материалом по физической культуре, с прослушиванием музыкальных примеров. Приводим примерный план теоретического занятия (1 ч) на тему «Предмет музыкально-ритмического воспитания».

1. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.

2. Задачи, средства и методы работы.

3. Методика применения музыкально-ритмических упражнений на занятиях по физическому воспитанию в школе.

Практические занятия по музыкально-ритмическому воспитанию представляют собой сочетание музыкально-ритмического раздела (основы музыкальной грамоты, упражнения в связи со средствами музыкальной выразительности), с другими разделами программного материала (танцевальными упражнениями, прыжками, поворотами и т. д.).

На этих занятиях учащиеся получают и совершенствуют знания по музыкальной грамоте в связи с движением; овладевают навыками подбора музыкальных произведений для различных упражнений; учатся применять технические средства (проигрыватель, магнитофон) для музыкального сопровождения занятий; овладевают техникой движений и методикой преподавания упражнений программы курса музыкально-ритмического воспитания и школьного программного материала по физической культуре; проходят учебную практику.

На практических занятиях разучивание нового материала сочетается с повторением пройденного, опросом, выполнением самостоятельных заданий.

В качестве примера приводим план практического занятия.

Задачи: совершенствовать у учащихся умение выполнять упражнения в темпе музыки с помощью музыкальной игры; научить их выполнять пружинные движения руками и ногами; повторить переменный шаг; ознакомить с музыкальным сопровождением занятий ритмической гимнастикой.

1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.
2. Разновидности ходьбы и бега (высокий, острый шаги).

3. Пружинные движения руками: одновременные и поочередные, в упоре на стенку, скамейку. Пружинные движения ногами:

одновременные и поочередные в различных суставах.

4. Музыкальная игра «Танцевальная эстафета».

5. Танцевальное упражнение «Полянка тройками».

6. Прослушивание музыкальных примеров для сопровождения упражнений ритмической гимнастики в У — VIII классах.

7. Задание на дом, организованный выход из зала.

Инструктивные занятия (как факультатив) целесообразны перед уходом учащихся на педагогическую практику. На них напоминают содержание школьного программного материала и методические приемы обучения; дают рекомендации по применению магнитофона и проигрывателя; прослушивают музыку для различных видов упражнений. Обращается внимание на место танцевальных упражнений, упражнений без предмета и с предметами, упражнений ритмической гимнастики на уроке физической

культуры, в режиме учебного дня, во внеклассных занятиях, на спортивных праздниках.

Самостоятельные занятия включают в себя самостоятельное выполнение упражнений в общем с после предварительного объяснения преподавателя; выполнение упражнений по подгруппам и индивидуально в различных местах зала; самостоятельную работу над прослушиванием музыкальных записей для различных видов упражнений; подготовку учащихся к проведению различных заданий и составление упражнений.

Индивидуальные занятия направлены на совершенствование знаний и умений занимающихся, которые имеют слабую подготовку по курсу музыкально-ритмического воспитания или, наоборот, часто выезжают на спортивные сборы и соревнования. Роль преподавателя в этой форме занятий заключается в составлении плана действий занимающихся и контроле за выполнением намеченного.

2. Структура занятий

Основной формой организации учебной работы по курсу музыкально-ритмического воспитания является занятие, которое в системе педагогических училищ называется уроком. Для урока характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, присутствие педагога, строгая регламентация занятий.

Каждый урок вне зависимости от условий его проведения должен иметь три фазы. В одной учащиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений; в другой решают главные задачи, т. е. выполняют сложные упражнения; в третьей фазе необходимо содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы учащиеся могли перейти к последующей высокопроизводительной деятельности или отдыху.

Таким образом, для любого урока музыкально-ритмического воспитания характерно наличие трёх фаз. В первой фазе учащиеся подготавливаются

к основной работе, во второй проводится основная работа, а в третьей работа завершается. Эти фазы принято называть частями урока: подготовительной, основной, заключительной.

В каждом отдельном уроке музыкально-ритмического воспитания решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат урока при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Как отмечал методист по гимнастике В.А.Губанов, основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач урока, т. е. его построение, являются:

достижение максимальных результатов рока с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;

сохранение высокой работоспособности учащихся в течение всего занятия;

обеспечение благоприятных для здоровья учащихся условий проведения и режима уроков.

На уроке для решения определенных педагогических задач подбираются соответствующие музыкально-ритмические упражнения.

3. Методические указания к проведению занятий

Основной источник, определяющий содержание музыкально ритмического урока,— государственная программа. Однако раз личные условия проведения урока, которые не могут быть предусмотрены программой, требуют методической расшифровки. Так, изложение материала музыкально-ритмического раздела должно проводиться с музыкальным сопровождением. Учащиеся обязаны иметь отдельную тетрадь для конспектирования материала и выполнения различных заданий: составления ритмических рисунков, записи упражнений и т. д. Объяснение любой темы музыкально-ритмического раздела рекомендуется начинать с его Теоретического обоснования. После этого можно переходить к выполнению сначала элементарных, а затем постепенно усложняющихся движений на связь с музыкой. По мере освоения материала учащиеся могут приступать к выполнению самостоятельных заданий.

Музыкальные игры по своему содержанию должны отвечать основной задаче музыкально-ритмического раздела урока. Систематическое проведение игр будет способствовать совершенствованию и закреплению необходимых умений и навыков по музыкальной грамоте, а также по согласованию движений с музыкой, полученных ранее в простых заданиях. При проведении музыкальных игр следует придерживаться определенной последовательности:

- 1) наметив игру, подобрать к ней соответствующее музыкальное сопровождение;
- 2) объяснить занимающимся суть игры, дать прослушать музыку, обратив внимание на средства музыкальной выразительности;
- 3) разделить занимающихся на команды, провести пробную попытку и, если условия игры недостаточно понятны, повторить их или остановиться на непонятных деталях;
- 4) провести игру несколько раз по всем правилам. Не рекомендуется увлекаться количеством повторений, так как эмоциональность игры будет снижаться. В данном случае следует менять условия игры, ее варианты, а иногда и музыку.

Применяя хореографические упражнения преимущественно для технической подготовки (т. е. для обучения новым формам движений), целесообразно включать их в начало основной части занятия в качестве самостоятельного вида. Хорошо освоенные хореографические упражнения полезно использовать для развития гибкости, укрепления мышц ног, тренировки вестибулярного аппарата и т. д. В этих случаях хореографические упражнения обычно выполняют в конце основной части.

При обучении элементам народных танцев сначала надо предложить учащимся прослушать музыку, затем указать на специфичность ритмических рисунков, на характерные особенности тан цен данной народности, на жесты, стиль. Элементы разучивают в замедленном темпе, а потом постепенно переходят к нужному темпу.

По мере освоения элементов можно давать составленные из них небольшие комбинации. Изучение элементов современного танца следует проводить под современную музыку, с использованием магнитофонных записей, грампластинок.

Освоение упражнений ритмической гимнастики под соответствующую музыку нужно проводить в начале основной части, а совершенствовать в подготовительной и

заключительной. Упражнение без предмета изучают отдельно, а совершенствуют в учебных комбинациях.

Неотъемлемой частью практических занятий является учебная практика, которая направлена на формирование умений проводить и составлять упражнения под музыкальное сопровождение, использовать магнитофон и проигрыватель. Учебная практика проводится после изучения техники упражнения и знакомства с методикой преподавания, преимущественно по основным упражнениям, имеющим место в школьной программе по физической культуре.

В конце урока преподаватель кратко подводит итоги, делает общие и индивидуальные замечания, дает задания для самостоятельной работы, намечает задачи следующих уроков.

4. Планирование и учет работы по музыкально-ритмическому воспитанию

Важное значение для успешного и своевременного выполнения программы по музыкально-ритмическому воспитанию имеет планирование учебной работы. Основными документами планирования являются: учебный план, в котором указывают количество часов, отведенных на курс; программа, в которой определен перечень вопросов, подлежащих изучению; рабочий план, составляемый на основе программы на семестр; конспект на каждое занятие. Учебный план и программу преподавателю составлять не приходится, так как существует государственная программа с примерными учебными планами. Остальные документы преподаватели разрабатывают сами.

Рабочий план на семестр рекомендуется составлять поурочно, схематически распределяя весь намеченный к прохождению учебный материал. Это дает возможность: наметить, сколько раз будет включено в урок то или иное упражнение; запланировать, сколько уроков можно посвятить разучиванию нового материала, повторению и закреплению пройденного; учесть возможность разностороннего воздействия и примерную нагрузку на организм учащихся.

Запись подробного рабочего плана на семестр можно производить графически или сплошным текстом, причем следует фиксировать только основное содержание урока.

Конспект урока составляют на основе рабочей программы. В конспекте: излагаются задачи, стоящие перед данным уроком; приводятся упражнения, применяемые для решения этих задач; даются организационно-методические указания; определяется продолжительность частей урока и указывается дозировка упражнений.

В работе по музыкально-ритмическому воспитанию большое значение имеет хорошо поставленный учёт. В практике работы приняты три вида учета: предварительный, текущий и итоговый. В предварительный учет входит знакомство с составом занимающихся, местом занятий, наличием оборудования и инвентаря, качеством музыкального инструмента.

Учет уровня подготовленности учащихся к освоению программы курса музыкально-ритмического воспитания можно провести на первом занятии с помощью контрольных упражнений по определению музыкальной, технической, методической подготовки.

Уровень музыкальной подготовки можно определить следующим образом. Проиграть всей группе фрагмент несложного музыкального произведения (вальс, полька, марш) и предложить им определить музыкальный размер, количество сыгранных тактов, темп музыкального произведения. Свои ответы учащиеся записывают в тетрадь. Количество правильных ответов и будет соответствовать уровню музыкальной подготовки учащихся.

Уровень технической подготовки выявляют путем оценки за выполнение танцевальных шагов: галопа, польки, вальса. Эти упражнения являются типичными как для программы курса музыкально-ритмического

воспитания, так и для школьной программы физического воспитания. Оценка за качество выполнения производится следующим образом: преподаватель дает краткое объяснение с последующей демонстрацией. Группа учащихся самостоятельно прodelывает упражнение после чего занимающиеся поочередно или небольшими группами (по 5—6 человек) выполняют упражнение на оценку. Каждый танцевальный шаг оценивается по пятибалльной системе.

Методическую подготовку можно определять по письменным объяснениям учащимися основ техники элементов школьной программы (например, приставной шаг, галоп, переменный шаг, шаг польки, шаг вальса).

На основе результатов контрольных испытаний выявляются слабые студенты, которым следует уделять больше внимания в процессе обучения. В дальнейшем, сопоставляя данные предварительных и итоговых испытаний, можно проследить за ростом профессионального мастерства учащихся, а также получить объективные данные о целесообразности педагогического процесса.

Основной вид учета — текущий. Преподаватель постоянно ведёт учёт выполнения учебной программы, проверяет посещаемость занятий и успеваемость учащихся. Основным документом для учета учебной работы по курсу музыкально-ритмического воспитания является групповой журнал. В нем отводятся страницы для учета посещаемости и успеваемости учащихся, а также пройденного на занятиях материала.

Учет успеваемости можно проводить методом наблюдения и опроса.

Метод наблюдения применяют тогда, когда упражнения выполнялись достаточное количество раз и учащиеся знают предъявляемые к ним требования. Наблюдение можно вести за 3—4 учащимися в течение всего занятия, объявив им затем общую оценку.

Можно наблюдать за выполнением определенными учащимися одного видаупражнений. Оценку объявляют сразу после выполнения упражнений или в заключительной части урока при подведении итогов занятия. Объявление результатов во время занятий помогает занимающимся учесть замечания преподавателя и мобилизует их на выполнение предстоящих упражнений.

Метод опроса состоит в том, что ученики по заданию преподавателя выполняют упражнения, проводят учебную практику, показывают уровень знаний основ музыкальной грамоты. Преподаватель проверяет одного учащегося в присутствии группы и объявляет оценку.

При оценке успеваемости занимающихся следует учитывать степень их овладения знаниями, умениями и навыками.

Для всех упражнений курса музыкально-ритмического воспитания может быть использован следующий критерий оценок:

оценка 5 упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере;

оценка 4 — упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво, изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно;

оценка 3 — упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног;

оценка 2 упражнение сделано с грубыми техническими ошибками, небрежно;

оценка 1 — упражнение не выполнено.

При проведении учебной работы преподаватель принимает во внимание отношение учащихся к занятиям. Оно проявляется в аккуратном посещении занятий, прилежании при

выполнении упражнений, в хорошем поведении, наличии установленной спортивной формы, тетради.

Итоговый учет проводят в конце семестра в виде зачета, содержание которого определено программными требованиями. Он даёт возможность выявить достигнутые результаты и недостатки, имевшие место в учебно-воспитательном процессе. Этот учёт содержит данные предварительного и текущего учета, а также результаты контрольных упражнений.

5. Оснащение курса

Занятия по музыкальной ритмике проводят в спортивном зале, в котором размещены: гимнастическая стенка, хореографический станок, скамейки, зеркала (минимум 2—3), пианино или рояль, магнитофон, проигрыватель. Необходимые гимнастические предметы: мячи, скакалки, ленты, обручи.

В спортивном зале создают методический уголок, в котором размещают зачётные требования, содержание школьного материала по классам, список рекомендуемой музыки и литературы, примеры записи упражнений в конспект, кинограммы и рисунки по технике выполнения отдельных элементов.

Предусматриваются вспомогательные помещения: раздевалки, преподавательская комната и лингафонный кабинет, оснащенный кинокольцовками, кинопроекторами, видеомэгнитофоном, методической литературой.

ЛЕКЦИЯ № 3 ТЕМА: «ВЗАИМОСВЯЗЬ УПРАЖНЕНИЙ И МУЗЫКИ»

ПЛАН

1. Содержание музыки
2. Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки
3. Ритм и размер музыкального сопровождения.
4. Темп и динамические оттенки музыки.
5. Построение музыкального произведения.

1. Содержание музыки

Идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения композитор передает с помощью средств музыкальной выразительности — мелодии, гармонии, темпа, ритма и др. Совокупностью всех этих средств создаются музыкальные образы, содержание которых отражает замысел композитора.

С первых занятий следует учить занимающихся понимать содержание музыки, вникать в ее сущность. При разборе произведений облегчают понимание музыки подзаголовки, определяющие замысел композитора, например: Баба-яга Рынок и др. из «Картинок с выставки» М. Мусоргского. Такие произведения называют программными. Для опер имеется литературный текст, конкретизирующий их содержание, для балетов — либретто. Содержание песен и романсов раскрывается в тексте.

О содержании музыки, не имеющей конкретной программы («Прелюдия», «Этюд», «Рондо» в др.), можно судить по впечатлению, оставляемому произведением в целом, по мелодии, оттенкам звучания, темпу, построению. Так, название «прелюд» еще не раскрывает содержания музыки и требует разбора в каждом отдельном случае. Полезно сравнить несколько произведений с одинаковым названием. Занимающиеся слушают прелюдию Ф. Шопена, соч. 28, 1' 20, и прелюдию С. Прокофьева, соч. 12, 7. Не определяя конкретного задания, преподаватель предлагает выбрать ту, содержание которой больше

соответствует средствам музыкально- ритмического воспитания. Для упражнения вполне можно использовать светлую и спокойную музыку С. Прокофьева. Прелюдия Ф. Шопена вызывает мрачные представления и поэтому не подходит.

Помогают понять замысел музыки указания композитора в нотном тексте, которые касаются исполнения всего произведения или его частей: «задушевно», «энергично, с огнем», «весело» и др.

При разборе музыкальных произведений полезно ознакомить занимающихся и с условиями, в которых создавалось данное произведение, с замыслом композитора.

Можно рекомендовать следующие специальные двигательные задания, которые помогают лучше понять содержание музыки и выразить его в движении:

1. Ходьбу на носках занимающиеся выполняют под музыку В. Соловьева-Седого «Если бы парни всей Земли». Преподаватель напоминает текст песни, а занимающиеся стараются четким шагом, с хорошей осанкой выразить жизнерадостную суть музыки и текста.

2. Учащиеся под лирическую музыку (И. Дунаевский «Колыбельная» из кинофильма «Цирк») бесшумно идут мягким шагом, слегка опустив голову и несколько расслабив мышцы рук и ног. Настроение должно быть спокойным и задумчивым. При сопоставлении движений, контрастных по характеру, яснее воспринимается различие в содержании музыки.

3. Прослушать несколько произведений и определить, какое из них подойдет для предложенного упражнения. Например, объяснив особенности техники ходьбы острым шагом, преподаватель дает прослушать учащимся музыку С. Прокофьева из оперы «Любовь к трем апельсинам», И. Дунаевского «Спортивный марш», И. Морозова «Танец ласточки» из балета «Доктор Айболит» и предлагает определить, какая из них подойдет для острого шага. По-видимому, «Спортивный марш» И. Дунаевского будет сразу отвергнут. Сомнения могут возникнуть по поводу марша из оперы «Любовь к трем апельсинам». Преподаватель поясняет, что острота в нем есть, но ходьба острым шагом требует подтянутости, строгости линий и поэтому марш С. Прокофьева тоже не подходит. Этой форме шага соответствует «Танец ласточки» из балета «Доктор Айболит» И. Морозова.

С помощью музыкальных игр решаются те же задачи, что и при проведении упражнений на согласование движений с музыкой. Но здесь выполнение упражнений усложняется внесением элемента соревнования, который способствует совершенствованию и закреплению полученных умений и навыков.

Примером игры на связь содержания музыки с характером движений может быть игра «Быстро по местам!». Музыкальное сопровождение: А. Гречанинов. «Моя лошадка», размер 2/4, темп умеренный.

Описание игры. С началом музыки играющие произвольно двигаются по площадке, выполняя различные прыжки и бег соответственно содержанию. С окончанием музыки останавливаются. По команде руководителя: «Быстро по местам!» бегут и становятся в колонны в том же порядке, в каком стояли до начала игры. Победительницей считается команда, которая построится быстрее и организованнее других.

Правила игры. 1. Колонна, игроки которой побегут на исходное построение раньше команды «Быстро по местам! Победительницей считаться не может. 2. Построение должно проходить бесшумно и организованно. Если колонна, построившаяся первой, нарушила это правило, победа ей не присуждается.

Музыкальное сопровождение упражнений одна из особенностей уроков физической культуры и внеклассных физкультурных мероприятий. Поэтому выбор музыкальных произведений и их использование являются важным условием правильной организаций всего педагогического процесса.

Наиболее приемлема музыка танцевального характера. Это вальс, полька, мазурка, кадрили и др. В данной музыке выражен характер эпохи и народа. Можно использовать небольшие музыкальные произведения: этюды, поэмы, концертно-танцевальную музыку, в основе которых лежат народно-национальные темы. Можно применить музыку детского репертуара. Подобные музыкальные произведения удобны для упражнений. Для примера приводим музыкальное сопровождение, по характеру соответствующее различным видам упражнений школьной программы физического воспитания для учащихся младших классов.

2. Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки

Мелодия означает пение, напев. Это основа музыки, и в ней в первую очередь выражен замысел композитора.

Мелодия — это одноголосное выражение музыкальной мысли. Она представляет собой чередование звуков, находящихся в определенном соотношении по высоте и имеющих определенный темп и ритм.

Мелодия помогает запомнить музыку, а, следовательно, и упражнение. Зная мелодию произведения, под которое выполняется упражнение, занимающиеся могут повторить его без музыки, сохраняя нужный темп, ритм и даже динамические оттенки. Услышав мелодию, можно быстро восстановить (на основе сформировавшихся условнорефлекторных связей между музыкой и движением) последовательность упражнений. Она как бы подсказывает характер движений, форму и последовательность элементов.

У мелодии есть свои законы. Основной ее закон — волнообразность. Мелодическая линия имеет изгибы нарастания и спады. Совокупность движения мелодии вверх, вниз и на месте называется мелодическим рисунком.

Важнейшие виды мелодического рисунка:

- 1) восходящее движение мелодии, т. е. переход к более высоким звукам;
- 2) нисходящее движение — переход к более низким звукам;
- 3) волнообразное движение, т. е. последовательность восходящих и нисходящих переходов.

Мелодической вершиной называется самый высокий звук, достигнутый мелодией при каждом ее подъеме. Момент наивысшего напряжения в музыкальном произведении или его части называется кульминацией.

Для определения мелодии можно выполнить следующие задания. При звучании вальса все строятся в круг, при звучании польки — в шеренгу, при звучании марша — в колонну. Задания можно варьировать, предлагая другие мелодии и другие формы построения.

Различное направление мелодического рисунка можно передать следующим упражнением: под музыку В. Ребикова «Колыбельная» при движении мелодии вверх плавно поднять обе руки вверх, при движении мелодии вниз — плавно опустить.

Волнообразное движение мелодии сочетается с упражнением под музыку А. Бабаджаняна «Торжественная». И. п. — полуприсед на двух ногах, руки назад книзу, небольшой наклон туловища вперед. На счет 1—4 — четыре небольших шага вперед, постепенно поднимая руки вверх и выпрямляя туловище; 5 — стойка на носках, резкий наклон головы назад, кисти резким движением назад, ладони вверх, 6—8 — медленное полуприседание, руки плавно опускаются вниз-назад. На следующие восемь счетов все повторить сначала. Передавая рисунок этой плавной мелодии движениями, занимающиеся лучше воспринимают ее.

Примером игр на определение мелодии может быть «Запомнимелодию».

Описание игры. Все играющие делятся на команды, состоящие из 5—6 человек. Команды строятся в колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 8 м — стул. В командах участники пронумерованы с 1-го по 5-й. Каждому номеру дается мелодия, например: 1-му — полька, 2-му — вальс, 3-му — мазурка, 4-му — галоп, 5-му — марш. Музыкант играет галоп. Все четвертые номера бегут вперед, оббегают свой стул и становятся на свое место. Если мелодия не прекратилась, то они еще раз оббегают стул. Участник, выполнивший задание первым и без ошибок, приносит команде очко. Затем музыкант играет какую-нибудь другую мелодию. (Другой вариант: услышав свою мелодию, участники продвигаются танцевальными движениями.)

При подборе мелодий для занятий физическими упражнениями учителю следует учитывать возрастной уровень восприятия школьниками музыкальных произведений, а также тот материал, который они проходят на уроках музыки.

Так, для музыкального сопровождения упражнений в 1-3 классах можно использовать следующие мелодии: М. Раухвергер. «Мы — веселые ребята»; А. Рыбников. «Песня Красной Шапочки»; В. Щукин. «Песенки-потешки»; песни из сказки «Маша и Витя среди Диких гитар» и др.

В IV-VIII классах — В. Шаинский. «Вместе весело шагать по просторам», «Когда мои друзья со мной»; А. Петров. «Вальс»,

«Марш»; песни из репертуаров современных композиторов и др.

Регистры — это различная высота звучания музыки. В каждом голосе или инструменте условно различают три регистра: высокий, средний и низкий. Регистр помогает создать определенный образ, контрастность в музыке.

При выполнении упражнений необходимо сочетать амплитуду, мышечное напряжение, характер исполнения с регистром звучания музыки. Например, при звучании музыки в высоком регистре выполнить ходьбу на носках (С. Майкапар «Полька»), в среднем — ходьбу (Д. Кабалевский «Шарманка»), в низком — ходьбу выпадами («Марш Черномора» из оперы Ф. Глинки «Руслан и Людмила»).

Для закрепления умений занимающихся двигаться в соответствии с регистром звучания музыки можно провести музыкальную игру «Узнай регистр».

Описание игры. Играющие строятся парами по кругу, левым боком к центру. В центре круга — водящий. Под музыку галопа, польки, вальса, мазурки играющие двигаются по кругу соответствующим танцевальным шагом. С прекращением музыки все останавливаются и слушают, в каком регистре зазвучит мелодия хорошо известной песни. Заранее обусловлено, что на высокий регистр перебегают и становятся в пару игроки внутреннего круга, на низкий — наружного. В это время водящий старается занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без места становится водящим. Выигрывает тот, кто за время игры ни разу не был водящим (или побывал им меньшее количество раз).

Правила игры. 1. Играющие, услышав музыку в условном регистре, должны сразу перебежать, если музыка не прервалась.

2. Игрок, побежавший на музыку не своего регистра, становится водящим, а водящий занимает его место.

Учителю физического воспитания следует помнить, что при звучании музыки в высоком регистре упражнения выполняют с повышенным центром тяжести, а при звучании музыки в низком регистре — с пониженным.

2. Ритм и размер музыкального сопровождения

Ритм — одно из главных выразительных средств музыки. Это последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей.

Звуки записывают знаками, которые называются нотами. Нота представляет собой кружок пустой или затушеванный для обозначения различных длительностей звуков к кружочкам прибавляются вертикальные палочки (штили), хвосты и т. д.

Ноты размещаются на нотоносце, состоящем из пяти параллельных линий, представляющих вместе одну нотную строчку. Счет линиям ведется снизу вверх. В начале нотного стана ставится вертикальная черта, соединяющая все пять линий. Она называется начальной чертой.

Ноты пишутся на линиях и между линиями, т. е. в промежутках.

Палочки (штили) ставятся на нотном стане у кружочков(головок) нот: справа-вверх от второго промежутка и ниже;слева-вниз от третьей линии и выше.

По длительности ноты бывают целые, половинные, четвертные,восьмые и т. д.Самая длинная нота - целая, остальные ноты — ее доли.

Длительности нот легко воспроизвести движениями: хлопками,ударами ноги, шагами, например:

1. Шагать на четыре счета четвертями, затем на четыре счета половинами. Обратить внимание занимающихся, что шаг стал в два раза медленнее.

2. Шагать четвертями, а хлопать восьмыми.

3. Построиться тройками по кругу: двое стоят впереди, держась за руки,— это лошадки; сзади — кучер, который держит впереди стоящих за руки. Лошадки бегут восьмыми, а кучер, стараясь сдерживать их, шагает четвертями. По команде преподавателя, теряя сцепление, тройки поворачиваются кругом и снова берутся за руки. Движение продолжается в обратную сторону, но кучера становятся лошадками и бегут восьмыми, а лошадки — кучерами и переходят на четверти. Музыкальным сопровождением может служить любая полька.

В музыке чрезвычайно редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Почти всегда имеются две и больше различных длительностей.

Чередование звуков различных длительностей образует **ритмический рисунок** мелодии.

Значение ритмического рисунка для выразительности музыки велико. Например, уритмический рисунок сам по себе может характеризовать некоторые жанры музыки (вальс, полька и др.). В музыке эмоциональный характер ритма делает его важным средством эмоционального воздействия как на самого исполнителя, так и на зрителя.

Воспроизведение ритмического рисунка движениями развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции. Для закрепления умения воспроизводить ритмический рисунок движениями можно выполнить следующее упражнение и провести игру.

1. Записать на доске простейший ритмический рисунок и воспроизвести его хлопками, ударами ноги, сочетая все это с подсчетом.

2. Описание игры. Играющие становятся в две колонны. Расстояние между колоннами — 2—3 м. Перед каждой колонной лежат в ряд 7 обручей. Возле каждого обруча на полу мелом написаны длительности. Перед началом игры играющие прохлопывают ритмический рисунок. По команде преподавателя первые игроки под музыку марша (размер 4/4) перемещаются из

одного обруча в следующий и находятся в обруче столько, какой длительности данный обруч соответствует. За первым игроком идет второй, а первый переходит в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки пройдут через обруч.

Правила игры. 1. Играющий, не совершивший ни одной ошибки, приносит команде очко. 2. Выигрывает та команда, которая совершила меньше ошибок и набрала большее количество очков.

В каждой мелодии, как правило, ударные (акцентированные, сильные) доли через равные промежутки времени чередуются в строгой последовательности с более слабыми (неакцентированными) долями. Такая периодичность ударных и неударных звуков называется **метром**.

Размером называется выражение долей метра определенной длительностью.

Основных размеров два:

двухдольный (четный), в котором чередуются одна ударная доля и одна неударная; трехдольный (нечетный), в котором чередуются одна ударная и две неударные доли.

Из сочетания простых размеров образуются сложные. Так, в четырехдольном размере чередуются сильная доля, слабая, относительно сильная и слабая.

Размер обозначается в начале нотной записи музыкального произведения в виде двух цифр, выставляемых одна над другой (или так — $2/4$, $3/4$). Верхняя (или первая) цифра показывает количество долей в такте, а нижняя (вторая) — какой длительностью выражена доля в данном размере.

Тактом называется отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли.

В нотной записи такты отделены друг от друга вертикальной чертой поперёк нотного стана. Эта черта называется тактовой чертой. Черта ставится перед сильной долей для того, чтобы ее выделить.

Часто музыкальные произведения начинаются не с сильной доли, т. е. не с начала, а с середины такта. Отрезок нотной записи до первой тактовой черты занимает в этих случаях меньшую длительность, чем целый такт. Такой неполный такт называется **затактом**. Его отличительный признак — отсутствие сильного ударения. В большинстве случаев произведения или отдельные их части, начинающиеся с затакта, заканчиваются неполным тактом, дополняющим собой затакт.

Музыкально-ритмические задания помогают занимающимся лучше понять размер музыкального произведения и четко выполнять упражнения в соответствии с долями такта.

Вначале занимающиеся учатся определять размер по количеству равных долей такта:

1. Прослушать музыкальные примеры размером 2 3 4. $4/4$ и хлопком отразить сильную долю такта.
2. Под музыку польки на сильную долю такта шаг вперед, на слабую — легкий хлопок.
3. Музыкальное сопровождение $3/4$. На сильную долю такта прыжок с левой ноги на правую, затем два шага вперед. На следующем такте прыжок с правой на левую.
4. Построиться в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру. Передавать мяч противоположной шеренге уларом о пол на сильную долю такта. Размер музыкальных произведений менять через определенное количество повторений (8—16 тактов). Занимающиеся по слуху определяют смену размера музыкального сопровождения и изменяют протяженность выполняемых движений.
5. На затакт поставить руки на пояс и выполнить ходьбу, акцентируя ногой сильную долю такта.

После этого занимающиеся переходят к изучению движений (тактировки), принятых для обозначения различных размеров.

Размер $4/4$. И. п. — руки вверх ладонями вперед. 1 — руки вниз, кисти согнуть вперед ладонями к полу, 2 — руки скрестно перед грудью, 3 — руки в стороны, 4 — руки вверх.

В размере $3/4$ пропускается скрестное движение рук, на размер $2/4$ опускаются два средних движения.

Тактировку различных музыкальных размеров можно выполнять шагая на месте, в движении приставным шагом, шагом вальса.

В дальнейшем при выполнении различных упражнений под музыку у учащихся закрепляется умение определять размер и показывать его тактировкой.

Примером сочетания упражнений с размером музыки может быть игра «Рывок за мяч». Для музыкального сопровождения можно использовать тему (7 вариаций) Л. Бетховена, музыкальный размер $2/4$.

Описание игры. Играющие строятся в шеренгу. В середине шеренги — руководитель с мячом. Слева от него — первая команда, справа — вторая. В командах должно быть равное количество игроков — не более 7—8 человек. Игроки рассчитаны по порядку от середины к краям. По команде руководителя на затакт играющие быстро поднимают ногу вперед и делают под ней хлопок. На 1 — II такты, приставляя ногу, медленно поднимают руки

вверх. На 3 такт и первую четверть IV такта опускают руки. На затакт (к V такту) снова быстро поднимают ногу (другую) и делают под ней хлопок. Так продолжается до тех пор (в музыке каждые 4 такта ритмически одинаковы), пока руководитель, бросив мяч вперед, не вызовет номер. Соответствующие игроки от каждой команды бегут за мячом. Кто из них первый поймает мяч на лету, тот получает очко. После определения победителя руководитель забирает мяч, и игра продолжается. Выигрывает команда, первая набравшая обусловленное количество очков.

Правила игры. 1. Игрок, который перед вызовом номера за ранее перестал выполнять движение под музыку, победителем считаться не может. 2. За ловлю мяча после удара об пол очко не присуждается. 3. Если вызванные игроки поймали мяч одно временно, обе команды получают по очку.

Учителю физической культуры очень важно знать размер музыкальных произведений и примерное количество тактов, необходимых для сопровождения различных упражнений. Так, для выполнения разновидностей ходьбы подбирается маршевая музыка размером $4/4$, 64 такта. Для бега — полька, галоп размером $2/4$, 32 или 64 такта. Быстрые, отрывистые движения удобнее выполнять под музыку размером $2/4$, а плавные, мягкие, медленные движения — $3/4$.

Для проведения общеразвивающих упражнений достаточно 7—8 музыкальных фрагментов на 32 такта.

Существует взаимосвязь между размером музыкальных произведений и подсчетом упражнений. Так, при выполнении упражнений под музыку размером $2/4$ учитель ведет подсчет: «раз», «два», «раз», «два», размером $3/4$ — «раз», «два», «три», «раз», «два», «три»; если упражнение сопровождается музыкой четырехдольного размера, то подсчет следующий: «раза», «два», «три», «четыре» и т. д.

3. Темп и динамические оттенки музыки

Эмоциональное состояние человека отражается на его поведении. Так, взволнованность, тревога обычно сопровождаются быстрыми и резкими движениями. Спокойствию свойственны умеренные темпы движений. Оттенки музыкальных темпов так же разнообразны, как эмоции. Грустная музыка обычно связана со спокойным темпом, веселая — с более быстрым. Тревожная музыка чаще бывает быстрой, торжественная — медленной. Таким образом, характер музыки воспринимается прежде всего через ее темп.

Темпом называется скорость исполнения музыки.

Произвольно изменять скорость музыкального произведения нельзя, так как это влечет за собой изменение его содержания.

К. С. Станиславский в своем труде «Работа актера над собой» отметил, что нередко прекрасная пьеса, хорошо поставленная и сыгранная, не имеет успеха потому, что она исполняется в чрезмерно замедленном или необоснованно быстром темпе. Нельзя сыграть трагедию в темпе водевиля, а водевиль в темпе трагедии.

Темп обозначается в начале произведения или его части словами, написанными над нотной строчкой. Большое применение досих пор имеет итальянская терминология.

Обозначений музыкальных темпов довольно много. Занимающимся достаточно познакомиться с основными названиями темпов: адажио — медленно, анданте — умеренно, аллегро — быстро.

Для большей выразительности музыкального произведения применяются постепенное ускорение или замедление темпа исполнения. Они обозначаются в нотном тексте следующими словами: ачелерандо — ускорение, ритардандо — замедление.

Для овладения различными темпами занимающимся дают специальные задания. Прослушав музыкальное произведение, они определяют и называют темп, смотрят в нотах запись темпа, а затем выполняют движения с соответствующей скоростью.

Например:

1. Стоя по кругу и держась за руки, на медленный темп идти мягким шагом по кругу. При переходе музыки на быстрый темп разделить круг на четыре малых круга и двигаться высоким бегом.
2. При медленном темпе идти парами, при быстром — обегать друг друга.
3. Ходьба в темпе марша под музыку.

Через 8 тактов прекратить музыкальное сопровождение. Занимающиеся продолжают ходьбу, сохраняя взятый темп. Через 8 тактов снова возобновить музыкальное сопровождение, чтобы занимающиеся проверили правильность сохранения темпа. Характер предлагаемых отрывков для ходьбы желательно менять. В подобные упражнения можно включать ходьбу острым и высоким шагами.

Задания на изменение темпов преследуют задачу научить занимающихся переходить от медленных движений к быстрым обратно. Примеры таких заданий:

1. Стоя по кругу, передавать мяч соседу справа на два счета под музыкальное сопровождение, темп которого изменяется.
2. Предварительно прослушав музыку, прошагать под нее в два раза медленнее и пробежать в два раза быстрее.

Для закрепления навыков выполнения упражнений в соответствии с темпом музыкального произведения можно провести игру «Передача мяча по кругу».

Описание игры. Участники построены в круг лицом к центру. У одного из играющих в руках волейбольный мяч (если круг большой, то можно дать 2—3 мяча). Звучит музыка в различном темпе: то медленном, то среднем, то быстром. При медленном темпе участники передают мяч соседу вправо по кругу; при среднем передают мяч на уровне груди, а при быстром — перекатывают по полу.

Правила игры. 1. Участники, допустившие ошибки, выбывают из игры. 2. Победителями считаются участники, не допустившие ошибок в определении темпа.

Учителю физической культуры следует помнить, что существует определенная зависимость между музыкальным темпом и амплитудой выполнения упражнений.

Как правило, в быстром темпе выполняют короткие по амплитуде движения с участием отдельных частей тела — рук, ног, головы, а также движения кистями, предплечьями, стопой.

Умеренный и медленный темп позволяет выполнять упражнения с участием более крупных частей тела.

Одним из важнейших условий выразительного исполнения музыки являются динамические оттенки.

Динамические оттенки это изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения.

Динамические оттенки очень важны для передачи выразительности музыки. Так, например, колыбельная песня исполняется тихо. Содержание такой музыки противоречит громкому звучанию. Торжественный, праздничный марш в целом, безусловно, должен звучать громко. Тихое звучание несвойственно содержанию такой музыки.

Динамические оттенки связаны с мелодическим рисунком. Соответственно этому восходящее движение мелодии сопровождается усилением звучания, а нисходящее ослаблением.

К динамическим оттенкам в музыке относятся: изменение силы звучания; постепенное замедление и ускорение темпа; плавность или прерывистость звучания мелодии.

Перечисленные оттенки обычно обозначаются итальянскими терминами. Чаще всего употребляются следующие динамические оттенки: **форте — громко, пиано — тихо**, а также их изменения: **крещендо — усиливая, диминуэндо — ослабляя**.

В зависимости от динамических оттенков музыкального произведения движения могут быть сильными и энергичными или мягкими и нежными; резко акцентированными или слитными и плавными; свободными и широкими или мелкими и изящными.

Трудно перечислить все разнообразие двигательных красок, которое может продиктовать музыка.

Примерные задания на связь упражнений с динамическими оттенками музыки:

1. При громком звучании музыки идти высоким шагом, при тихом мягким.
2. При громком звучании музыки продвигаться скачками, при тихом принять позу (статичное положение).
3. Резкое изменение силы звучания: тихое звучание — ходьба на носках, громкое — прыжки на месте.
4. Постепенное увеличение силы звучания: ходьба с постепенным расширением круга. Постепенное уменьшение силы звучания: повторить движение предыдущего задания, выполняя его в обратной последовательности.
5. Музыкальная игра «Запев, припев».

Описание игры. Для игры требуются флажки (по два на каждого игрока). Каждая команда из 8—10 человек строится в колонну по два. Дистанция между колоннами — 3—4 м. У играющих в каждой руке по флажку.

На запев, который звучит громко, играющие двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев, звучащий тихо, поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и тихонько поочередно правой и левой рукой стучат палочками флажков по полу в темпе марша. В музыкальном сопровождении запев и припев не всегда следуют один за другим, чередование их произвольное.

Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Игра повторяется обусловленное количество раз. Выигрывает команда, не получившая штрафных очков или получившая меньшее их количество.

Правила игры. 1. Команда получает штрафное очко, если: при переходе в музыку с запева на припев играющий сделал лишний шаг и наткнулся на впереди стоящего; играющий задержался на колене, когда следовало идти вперед; на музыку припева играющий не выполнил поворот на 90°.

2. Выигравшая команда становится во главе колонны.

Игру можно выполнить под музыку Н. Леви «Шла колонна городом», музыкальный размер 4/4.

4. Построение музыкального произведения

При чтении вслух, в разговорной речи мы делаем остановки, небольшие паузы, так как без этого речь была бы бессвязна и малопонятна. В литературе существуют для этого знаки пунктуации, и чтение с соблюдением этих знаков называется выразительным чтением.

В музыке точно так же существуют специфические точки, запяты, благодаря которым музыкальное произведение приобретает выразительность.

При неоднократном прослушивании музыкального произведения сначала улавливается деление на крупные части, отличающиеся друг от друга по характеру и содержанию. Затем становится ощутимым и деление внутри этих частей.

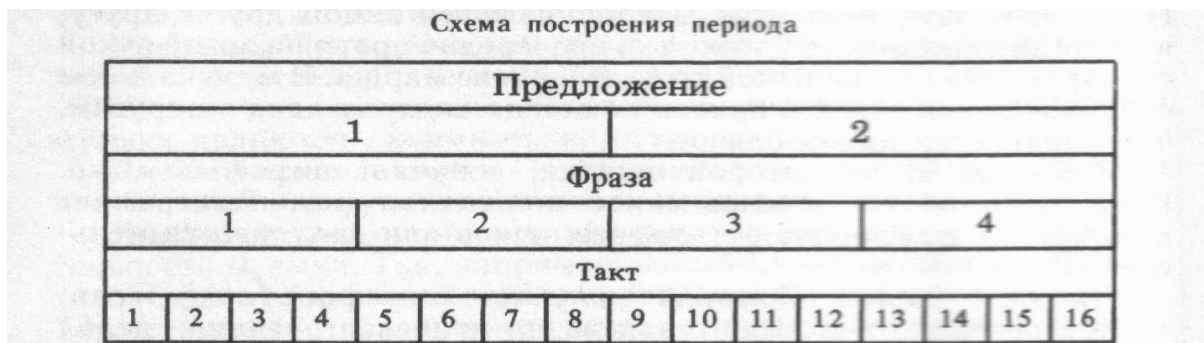
Части музыкального произведения называются **построениями**.

Отдельные построения отличаются друг от друга степенью законченности музыкальной мысли.

Построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль, называется **периодом**. В нем соединяются два предложения. Они обычно одинаковы или схожи по логической основе, но заканчиваются различно: первое из них звучит не вполне завершено (вопросительно), второе, напротив, вполне закончено.

Предложение, в свою очередь, делится на более мелкие построения фразы. Фраза это небольшая и относительно законченная часть музыкального произведения.

Для сопровождения физических упражнений в основном используются сочинения малой формы (песни, танцы, романсы и др.). В таких произведениях каждый период состоит из двух предложений, предложение из двух фраз и каждая фраза из двух или четырех тактов (см. схему).



Произведения большой формы — многочастные, со сложным построением — трудно сочетать с движением, поэтому они не используются для сопровождения упражнений. Кроме того, они продолжительнее, чем учебные упражнения. Сокращения же, как правило, искажают форму, и содержание музыкального произведения.

Учить занимающихся выполнять упражнения в соответствии с построением музыкального произведения следует постепенно.

1. Прослушать музыкальное произведение и отделить один период от другого хлопком. При повторении задания предложить занимающимся отметить хлопком конец первого предложения и второго. Уточняя слуховые впечатления от данного музыкального произведения, обратить внимание занимающихся на более мелкое деление внутри предложений (т. е. деление на фразы) и предложить им отметить хлопком все места, в которых они слышат это деление.

2. Построить занимающихся в колонну по два. Музыкальное сопровождение — марш. 1-я фраза — движутся вперед первые номера, выполняя семь шагов, начиная с левой. На счет 8 при ставят правую, 2-я фраза — то же выполняют вторые номера, 3-я фраза — идут вперед по парам, 4-я фраза — все занимающиеся выполняют шаг на месте.

3. Прослушав музыкальное произведение лирическое по содержанию со слитным характером звучания, выполнить следующее задание: 1-я фраза — руки в стороны, 2-я фраза — руки вверх, 3-я — руки вперед, 4-я — руки в стороны, 5-я — руки вперед, 6-я — руки в стороны, 7-я — волна руками, 8-я фраза — руки вниз. Все движения выполнять мягко, плавно. Для закрепления умения выполнять упражнения в соответствии с построением музыкальных произведений можно провести музыкальную игру «Пустое место».

Описание игры. Играющие строятся в круг лицом к центру (интервал — 0,5 м). Снаружи круга стоит водящий. Играющие, о два такта вступления, начинают хлопать в ладоши такт музыке (один хлопок на каждую четверть такта). Хлопки выполнять перед собой; над головой, за спиной. Водящий, прослушав вступление, обегает круг снаружи в темпе музыки (он может передвигаться подскоками или танцевальными шагами).

С концом музыкального периода, т. е. на последний такт, водящий кладет руки на плечи одному из стоящих в кругу. Водящий избранный становится спиной друг к другу и по команде преподавателя: «Раз, два, три!» (с последним счетом) — бегут в противоположные стороны по кругу. Кто первым встанет на свое место, тот и выиграл. Проигравший, становится водящим. Самыми ловкими считаются игроки, которые ни разу не проигрывают в беге.

Правила игры. 1. Если водящий положил руки на плечи игрока раньше или позже последнего такта музыки, то соревнования не происходит и он снова водит. 2. Если один из игроков начал бег раньше последнего счета команды: «Раз, два, три!», он возвращается на место и счет повторяется снова. 3. Нельзя мешать бегущим и задевать стоящих.

Музыкальным сопровождением в игре может служить любая полька.

Для учителя физической культуры очень важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения. Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Так, если период состоит из четырех музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четные фразы, причем лучше не на 2-ю, а на 4-ю (когда музыкальная мысль закончена). Приведем пример.

Чтобы остановить группу после движения шагом под маршевую музыку (здесь каждая фраза в периоде состоит из двух тактов), надо на первый счет 4-й фразы подать предварительную команду: «Класс!» — и на пятый счет — исполнительную: «Стой!». Услышав ее, школьники сделают шаг правой и приставят к ней левую. После команды: «Стой!» — можно подсчитать: «Раз-два».

Для перехода от одного вида ходьбы к другому нужно назвать новое упражнение, а с началом музыкального предложения или периода подать исполнительную команду: «Марш!». Например, ученики идут на носках. Чтобы класс начал выполнять другое задание (предположим, ходьбу в полуприседе), нужно назвать это упражнение и произнести команду: «Марш!» — на 16-й или 32-й счет. Это будет соответствовать концу предложения или периода. Переходить на другую разновидность ходьбы можно и с началом каждой новой музыкальной фразы. Для этого исполнительная команда: «Марш!» — произносится на последнем счете предыдущей фразы.

При подготовке показательных упражнений, спортивных выступлений необходимо строить движения в соответствии с построением музыкального произведения. Это придает упражнению логичность, организованность, тесно связывает его с музыкой. Так, смена одних упражнений другими может происходить в конце фразы или предложения. Окончание предложений, фраз может подчеркиваться определенными движениями, позами и т. п. Такая связь помогает исполнителям лучше выполнить упражнение под музыку.

После того, как составлен план-сценарий, определены фигуры построений и перестроений, подобрано музыкальное сопровождение и художественное оформление, можно приступать к основной, самой трудоёмкой работе – составлению упражнений.

До начала разучивания композиции участниками выступления следует проверить её на синхронность и зрелищность с использованием экспериментальной группы спортсменов в условиях приближённых к обстановке выступления. Все неудачные элементы, выявившиеся в результате проверки, следует заменить другими, более доступными для синхронного выполнения и более зрелищными.

Готовя выступление, необходимо стремиться к логичной смене отдельных номеров программы, быстроте и зрелищности самих перестроений, к взаимосвязи частей выступления, чтобы получить целостное, законченное представление, подчинённое теме выступления.

Чёткость выступления во многом зависит от расположения участников на поле (на сцене). Для разметки пользуются специальными плашками со стержнем или пометками (если невозможно воткнуть плашку в грунт)

Размещение может быть разнообразным:

- нормальным (участник у каждой плашки);
- плотным (между плашками ещё по одному участнику);
- разреженным (участники стоят через одну плашку).

Для лучшей организации подготовки к выступлению нужно составить план репетиций. В нём следует перечислить все номера программы и указать когда, где и в каком объёме они должны репетироваться. Желательно составлять план с таким расчётом, чтобы вся программа была полностью смонтирована за несколько дней до назначенного срока выступления.

Репетиции к выступлению необходимо проводить, как обычные учебно-тренировочные занятия, соблюдая все педагогические и методические принципы организации, регулирования нагрузки, общего режима дня и т.д.