

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивні та сучасні танці (танцювальні види спорту)

Для студентів

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: Бакалавр

Освітньої програми: 017.00.03 Фітнес та рекреація

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>05.56/19</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« <u> </u> »	20 <u>19</u> р.

Київ - 2019

Розробники:

Данило Любов Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Викладач:

Данило Любов Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 29 серпня 2019 р. №1

Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фітнес та рекреація»
29.08.2019 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____ (В.В.Білецька)
(підпис)

Робочу програму перевірено
_____.2019 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання		
	Денна	Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова		
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська		
Загальний обсяг кредитів/годин	6/240		
Курс	2		
Семестр	3-4		
Кількість модулів			
Обсяг кредитів	6		
Обсяг годин, в тому числі:	240		
Аудиторні	42		
Модульний контроль	12		
Семестровий контроль			
Самостійна робота	126		
Форма семестрового контролю	залік		
Змістовий модуль «Спортивні та сучасні танці» 3 курс			
Курс	2		
Семестр	3	4	
Обсяг кредитів	3	3	
Обсяг годин, в тому числі:	120	60	
Аудиторні	28	14	
Модульний контроль	8	4	
Самостійна робота	84	42	
Форма семестрового контролю	залік	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з фітнесу.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивного та сучасного танцю, пояснювати принципи, засоби та методи спортивного та сучасного танцю; інтерпретувати теорію навчання танцювальним рухам; визначати форми організації занять з танців; враховувати особливості спортивної підготовки дітей та молоді.
2. Здатність використовувати методику навчання різними видами танців, визначати форми організації, методи та засоби занять спортивними та сучасними танцями для різного контингенту.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	6/240	
Курс	2	
Семестр	3-4	
Кількість модулів		
Обсяг кредитів	6	
Обсяг годин, в тому числі:	240	
Аудиторні	42	
Модульний контроль	12	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	126	
Форма семестрового контролю	залік	
Змістовий модуль «Спортивні та сучасні танці» 3 курс		
Курс	2	
Семестр	3	4
Обсяг кредитів	3	3
Обсяг годин, в тому числі:	120	60
Аудиторні	28	14
Модульний контроль	8	4
Самостійна робота	84	42
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з фітнесу.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивного та сучасного танцю, пояснювати принципи, засоби та методи спортивного та сучасного танцю; інтерпретувати теорію навчання танцювальним рухам; визначати форми організації занять з танців; враховувати особливості спортивної підготовки дітей та молоді.
2. Здатність використовувати методику навчання різними видами танців, визначати форми організації, методи та засоби занять спортивними та сучасними танцями для різного контингенту.

3. Забезпечити вивчення теоретичних та практичних питань; ознайомити з методами проведення занять з різних видів підготовки, вдосконалювати музично-рухові навички проведення занять та складання композицій.

3. Результати навчання за дисципліною

Під час занять та самостійної роботи студенти *набувають уміння та навички:*

- виконувати рухи узгоджено до музичного супроводу;
- використовувати вербальні та візуальні команди під час проведення вправ;
- здійснювати самоконтроль стану під час занять спортивними та сучасними танцями;
- виконувати комплекси вправ аеробної спрямованості.

Під час семінарських занять та самостійної роботи студенти набувають знання, уміння та навички з наступних аспектів спортивного та сучасного танцю:

1. Значення та місце спортивних та сучасних танців у заняттях оздоровчої спрямованості;
2. Загальну характеристику засобів спортивних та сучасних танців та їх напрямки;
3. Вимоги до знань та умінь викладача спортивних та сучасних танців;
4. Вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять спортивних та сучасних танців;
5. Заходи попередження травм на заняттях з танців;
6. Форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях з танців;
7. Техніку виконання різних напрямків спортивного та сучасного танцю;
8. Структуру заняття з спортивних та сучасних танців;
9. Хореографію напрямків спортивних танців та методи складання базових композицій;
10. Музичний супровід на заняттях з спортивних та сучасних танців.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Теоретичні та практичні відомості про спортивний танець							
Тема 1. Історія виникнення спортивного та сучасного танцю. Різновиди та напрямки спортивного та сучасного танцю.	4	4					
Тема 2. Музичний супровід	8			4			4
Тема 3. Техніка виконання повільного вальсу та віденського вальсу	38			8			30
Тема 4. Техніка виконання ча-ча-ча	26			6			20
Тема 5. Техніка виконання джайву	36			6			30
Модульний контроль	8						
Разом	102	4		14			84
Змістовий модуль 2. Теоретичні та практичні відомості про сучасний танець							
Тема 6. Методичні особливості проведення занять з сучасного танцю	4	2					2
Тема 7. Зміст та структура занять сучасними танцями та основні напрями	12			2			10
Тема 8. Базові рухи у хіп-хопі	28			8			20
Тема 9. Поєднання в мікроциклі занять з різними по величині і направленості навантаженнями	12			2			10
Модульний контроль	4						
Разом	56	2		12			42

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Теоретичні та практичні відомості про спортивний танець

Лекція 1-2 Історія виникнення спортивного та сучасного танцю.
Різновиди та напрямки спортивного та сучасного танцю (4 год.).

Основні поняття теми: Спортивний танець, сучасний танець, віденський вальс, повільній вальс, ча-ча-ча, джайв, хіп-хоп.

Практичне заняття 1-2. Музичний супровід (4 год.).

Практичне заняття 3-6. Техніка виконання повільного вальсу та віденського вальсу (8 год.).

Практичне заняття 7-9. Техніка виконання джайву (6 год.).

Практичне заняття 10-12. Техніка виконання ча-ча-ча (6 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Теоретичні та практичні відомості про сучасний танець

Лекція 3. Методичні особливості проведення занять зі спортивного та сучасного танцю (2 год.).

Типи занять. Структура занять. Методичні особливості занять.

Основні поняття теми: хіп-хоп, електрик бугі, поп-локінг, олд скул, нью стійл, фанк, модерн.

Практичне заняття 13. Зміст та структура занять сучасними танцями та основні напрями (2 год.).

Практичне заняття 14-17. Базові рухи у хіп-хопі (8 год.).

Практичне заняття 18. Техніка виконання базових рухів у хіп-хопі (2 год.).

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	12	12	6	6
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	12	120	6	60
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	5	25	4	20
Виконання модульної роботи					
Виконання ІНДЗ					
	Разом		159		87

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1.		
Теоретичні та практичні відомості про спортивний танець	Поточний	25
Змістовий модуль 2.		
Теоретичні та практичні відомості про сучасний танець	Поточний	20
Разом		45

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — усен опитування, задача контрольних нормативів.

Критерії оцінювання модульного тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9

<i>рівень)</i>	
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Історія виникнення спортивного танцю.
2. Різновиди та напрямки спортивного танцю
3. Латиноамериканський танець
4. Європейський танець
5. Бальний танець як вид мистецтва.
6. Основи сучасного танцю, його напрямки.
7. Історія виникнення танцю.
8. Модерн, історія виникнення.
9. Роль хореографії та ритміки в дошкільних закладах.

10. Особливості проведення занять ритмікою з дітьми дошкільного віку.
11. Сучасний танець.
12. Одяг та аксесуари у спортивному танці.
13. Напрямки танцювального фітнесу.
14. Танець Нір-Нор
15. Танець Зумба.
16. Вуличні танці.
17. Побудова занять спортивного танцю.

6.6. Шкала відповідності оцінок

6.6. Шкала відповідності оцінок

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	3	3
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	36	36
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	9	45
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	18	180
	Максимальна кількість балів			264

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють</i>	60-68

<i>мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 240 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 36 год., самостійна робота – 126 год., модульний контроль – 12 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		
Назва модуля	Спортивні та сучасні танці				Теоретичні та практичні відомості про сучасний танець		
Лекції	1		2		1		
Теми лекцій	Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій				Методичні особливості проведення занять зі спортивного та сучасного танцю		
Відвідування лекції, бали	4		4		2		
Самостійна робота, бали	5	5	10	10	5	10	20
Практичні заняття	1-2	3-6	7-9	10-12	13	14-17	18
Теми практичних занять	Музичний супровід.	Техніка виконання повільного вальсу та віденського вальсу	Техніка виконання джайву	Техніка виконання ча-ча-ча	Зміст та структура занять сучасними танцями та основні напрями	Базові рухи у хіп-хопі	Техніка виконання базових рухів у хіп-хопі
Відвідування практичних занять, бали	2	4	3	3	2	3	3
Робота на практичних заняттях, бали	6	12	9	9	6	9	9
Модульний контроль	20 балів		20 балів		20 балів		20 балів
ІНДЗ	30						
Підсумковий контроль	Залік						

8. Рекомендовані джерела

1. Аркін Н. Мовою танцю. - М., 1975.
2. Балет: Енциклопедія. - М., 1981.
4. Блок Л. Класичний танець. Історія і сучасність. - М., 1987.
8. Добровольська Г. Н. Танець. Пантоміма. Балет. - Л., 1975.
13. Дункан А. Танець майбутнього. // Моє життя. - Київ, 1994.
18. Нікітін В. Ю. Модерн джаз-танець. - М.: ГІТІС, 2000.

Перелік навчальних, контролюючих комп'ютерних програм, діафільмів, кіно- та відеофільмів, мультимедіа :

1. «FIVE DANCES BY MARTHA GRAHAM». Video classics., 1995 Philips Produces.
2. «JAZZ DANCE» уроки Б. Феліксадала. Відео ГІТІС, 1995.
3. «NOTRE-DAME DE PARIS». РАО НААП 1-е музичне із-во., 2002.
4. «TROPICANA REVUE A LA HAVANE». M. Volk - Allemagne., 1995.
5. Jiri Kylian. «BLACK E WHITE». ART HAUS MUSIC., 1998.
6. Mark Morris Dance Group «DIDO E AENEAS». Rhombus., 2003.
7. Серія DANCE VIDEO - відеозйомки Чемпіонатів Росії, Європи і Світу з всеманцевальним напрямками. Видавничий дім Фонду «Здоров'я Культура Спорт»