

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ»**

Для студентов направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

Структура МУ

Введение	4
Тема 1. Танцевальные шаги и методика их обучения	
Тема 2. Танцевальные комбинации: Сиртаки, Вальс, Летка- енка, Попрыгушка, Школьная полька.	7
Тема 3. Упражнения на связь с построением музыкальных произведений	
Тема 4. Упражнения на связь с темпом музыки, с ритмом музыки, с размером музыки	
Тема 5. Упражнения на связь с содержанием музыки, с мелодией музыки, с регистром музыки	

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Музыкально-ритмическое воспитание» в числе спортивных дисциплин является одним из наиболее существенных в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Он направлен на совершенствование музыкальной и двигательной культуры студентов. Музыкально-ритмическое воспитание представляет собой самостоятельную дисциплину, куда входят лекционные, семинарские, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Базируется она на теории физического воспитания и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами с позиций системно-структурного подхода в единстве с теоретическими, методическими и практическими обобщениями и выводами. В этой дисциплине рассматриваются вопросы, касающиеся теории, истории и содержания музыкально-ритмического воспитания, а также его места и значения в государственной системе физического воспитания, планирования процесса обучения и осуществления педагогического контроля за этим процессом. Методика преподавания, являясь частью методики физического воспитания, занимается постановкой частных конкретных дидактических задач применительно к музыкально-ритмическому воспитанию.

В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на студентов: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности учителя. Вместе с тем специфичным и особенно ценным в музыкально-ритмическом воспитании является положительное воздействие единства музыки и движения на эмоции и чувства занимающихся.

Средствами музыкально-ритмического воспитания являются специальные упражнения на согласование движений с музыкой, танцевальные шаги и комбинации, музыкальные игры, упражнения художественной гимнастики и сама музыка.

Содержание и методика преподавания музыкально-ритмического воспитания подчинены следующим задачам:

- ~ ознакомить студентов с основами музыкальной грамоты;
- ~ обучить технике упражнений художественной гимнастики;
- ~ научить согласовывать движения с музыкой;
- ~ привить профессионально-педагогические навыки в проведении различных заданий и составлении комбинаций;
- ~ ознакомить с методикой использования технических средств обучения (музыкального центра) на уроках физической культуры.

В ходе изучения дисциплины студент приобретает знания по основам музыкальной грамоты, использованию средств музыкальной выразительности в целях направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся.

Изучение дисциплины способствует формированию способности целостного восприятия основ музыкальной грамоты путем прослушивания и разбора произведений, приобретаются навыки выполнения упражнений в точном соответствии со средствами музыкальной выразительности. Студенты овладевают техникой движений и методикой обучения в согласовании с музыкой. Формируются методические и практические навыки в проведении заданий, в подборе музыкального сопровождения, способствующего более эффективному овладению упражнениями; овладевают методикой применения технических средств обучения (музыкального центра).

Изучение дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание» должно обеспечить подготовку студентов к педагогической работе в общеобразовательном, оздоровительном и воспитательном направлениях.

Дисциплина направлена на формирование, определенных образовательной программой компетенции:

УК-7

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ПК-3

ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).

ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.

ПК-3.3 Знает психолого- педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения

Практические занятия

ТЕМА 5. УПРАЖНЕНИЯ НА СВЯЗЬ С СОДЕРЖАНИЕМ МУЗЫКИ, С МЕЛОДИЕЙ МУЗЫКИ, С РЕГИСТРОМ МУЗЫКИ

Цель: закрепление знаний и навыков согласования упражнений с музыкой
Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен определить понятие содержания музыки, мелодии музыки, регистра музыки. Учить понимать замысел музыки.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию владением средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Теоретическая часть

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 (штилы), 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 (штилы) 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, уже ритмический 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 (неакцентированным) 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 поперек нотного стана. Эта черта называется тактовой чертой. Тактовая 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 удара. 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 $2/4$, $3/4$, $4/4$ и хлопком отразить сильную долю такта.

2. Под музыку полки 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 ударом 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 (рис. 10).

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 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 I - II такты, приставляя ногу, медленно поднимают руки вверх. На III 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 заранее 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 одновременно, обе команды получают по очку.

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: «раз», «два», «три», «четыре» и т. д.

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 до сих пор имеет итальянская терминология.

Обозначений - музыкальных темпов довольно много. Занимающимся достаточно познакомиться с основными названиями темпов: *adagio* (адажио) -медленно, *andante* (анданте) -умеренно, *allegro* (аллегро) - быстро.

Для большей выразительности музыкального произведения применяются постепенное ускорение или замедление темпа исполнения. Они обозначаются в нотном тексте следующими словами: *accelerando* (ачелерандо) —ускорение, *ritardando* (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 и 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.

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: *forte* (форте) - громко, *piano* (пьяно) - тихо, а также их изменения: *crescendo* (крещендо) - усиливая, *diminuendo* (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.

Контрольные вопросы

1. Для чего изучаются средства музыкальной выразительности?
2. Что понимается под словами «содержание музыки»?
3. Какие задачи решаются с помощью музыкальных игр?
4. По каким критериям можно судить о содержании музыки, не имеющей конкретной программы?
5. Опишите методические особенности подбора музыкального сопровождения для уроков физической культуры с детьми разного возраста.
6. Что понимается под понятием «мелодия»?
7. Опишите важнейшие виды мелодического рисунка.
8. Чем отличается мелодическая вершина от кульминации?
9. Для чего изучаются средства музыкальной выразительности?
10. Что понимается под словами «содержание музыки»?
11. Какие задачи решаются с помощью музыкальных игр?
12. По каким критериям можно судить о содержании музыки, не имеющей конкретной программы?

- 13.Опишите методические особенности подбора музыкального сопровождения для уроков физической культуры с детьми разного возраста.
- 14.Что понимается под понятием «мелодия»?
- 15.Опишите важнейшие виды мелодического рисунка.
- 16.Чем отличается мелодическая вершина от кульминации?

ТЕМА 2. УПРАЖНЕНИЯ НА СВЯЗЬ С ТЕМПОМ МУЗЫКИ, С РИТМОМ МУЗЫКИ, С РАЗМЕРОМ МУЗЫКИ

Цель: закрепление знаний и навыков согласования упражнений с музыкой
Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен определить понятие содержания музыки, мелодии музыки, регистра музыки. Учить понимать замысел музыки.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию владением средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Теоретическая часть

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, уже ритмический 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, выставленных 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 поперек нотного стана. Эта черта называется тактовой чертой. Тактовая 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 удара. 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 2/4, 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 ударом 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 (рис. 10).

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 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 I - II такты, приставляя ногу, медленно поднимают руки вверх. На III 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 заранее 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 одновременно, обе команды получают по очку.

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: «раз», «два», «три», «четыре» и т. д.

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 до сих пор имеет итальянская терминология.

Обозначений - музыкальных темпов довольно много. Занимающимся достаточно познакомиться с основными названиями темпов: *adagio* (адажио) -медленно, *andante* (анданте) -умеренно, *allegro* (аллегро) - быстро.

Для большей выразительности музыкального произведения применяются постепенное ускорение или замедление темпа исполнения. Они обозначаются в нотном тексте следующими словами: *accelerando* (ачелерандо) —ускорение, *ritardando* (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 и 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 — перекачивают по полу.

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

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: *forte* (форте) - громко, *piano* (пьяно) - тихо, а также их изменения: *crescendo* (крещендо) - усиливая, *diminuendo* (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.

Контрольные вопросы

1. Для чего изучаются средства музыкальной выразительности?
2. Что понимается под словами «содержание музыки»?
3. Какие задачи решаются с помощью музыкальных игр?
4. По каким критериям можно судить о содержании музыки, не имеющей конкретной программы?
5. Опишите методические особенности подбора музыкального сопровождения для уроков физической культуры с детьми разного возраста.
6. Что понимается под понятием «мелодия»?

7. Опишите важнейшие виды мелодического рисунка.
8. Чем отличается мелодическая вершина от кульминации?
9. Для чего изучаются средства музыкальной выразительности?
10. Что понимается под словами «содержание музыки»?
11. Какие задачи решаются с помощью музыкальных игр?
12. По каким критериям можно судить о содержании музыки, не имеющей конкретной программы?
13. Опишите методические особенности подбора музыкального сопровождения для уроков физической культуры с детьми разного возраста.
14. Что понимается под понятием «мелодия»?
15. Опишите важнейшие виды мелодического рисунка.
16. Чем отличается мелодическая вершина от кульминации?

ТЕМА 3. УПРАЖНЕНИЯ НА СВЯЗЬ С ПОСТРОЕНИЕМ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Цель: закрепление знаний и навыков согласования упражнений с музыкой
Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы.
В результате изучения темы студент должен определить элементы построения музыкального произведения.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию владением средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Теоретическая часть

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, запятые, 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 законченно.

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.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ			
1		2	
ФРАЗА			
1	2	3	4
ТАКТ			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

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 приставить 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, прослушав два такта вступления, начинают хлопать в ладоши в такт музыке (один хлопок на каждую четверть такта). Хлопки можно 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 и избранный становятся спиной друг к другу и по команде преподавателя: «Раз, два, три!» (с последним счетом) - бегут в противоположные стороны по кругу. Кто первым встанет на пустое место, тот и выиграл. Проигравший становится водящим. Самыми ловкими считаются игроки, которые ни разу не проиграли, соревнуясь 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.

Контрольные вопросы

1. Понятие о структуре (построении) музыкального произведения
2. Понятие о части (периоде) музыкального произведения
3. Понятие о предложении музыкального произведения
4. Понятие о фразе в музыкальном произведении

ТЕМА 4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ: ПОПРЫГУШКА, ЛЕТКА-ЕНКА, ШКОЛЬНАЯ ПОЛЬКА, СИРТАКИ, ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС

Цель: закрепление знаний и навыков согласования упражнений с музыкой

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы.

В результате изучения темы студент должен освоить практическое выполнение танцевальных комбинаций и овладеть их методикой разучивания.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию владением средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Теоретическая часть

ТАНЕЦ «ПОПРЫГУШКА»

Танец «Попрыгушка» /исполняется под музыку 2/4, лучше галоп/.

Содержание танца: И.П. – стоя лицом к центру круга, рука за спину.

1 фигура

Счёт 1-6 шагов галопа вправо с правой ноги
7-8 тройной притоп с правой ноги
9-14 – 6 шагов галопа влево с левой ноги
15-16 тройной притоп с левой ноги

2 фигура

Счёт 1-4 – 4 шага с подскоком вперёд /к центру круга/ с правой ноги, руки дугами вперёд.
5-8 шага с подскоком назад /от центра круга/ с правой ноги, руки дугами вниз, через стороны за голову.

3 фигура

Счёт 1-6 шагов с подскоком с поворотом направо на 360° с правой ноги.
7-8 тройной притоп с правой ноги, руки через сторону на спину после окончания 3 фигуры танец повторяется с начала.

Методика разучивания танца:

1. Вначале следует хорошо разучить следы галопа, шаги подскоком, тройной притоп, добиться лёгкости и прочности.
2. Разучить 1-ю фигуру.
3. Разучить 2-ю фигуру сначала выполняя её шагом с высоким подниманием бедра /имитация шагов с подскоком/, не включая в движение рук. После освоения данных компонентов движения надо проделать с подскоком с движением рук.
4. Соединить 1-ю и 2-ю фигуры.
5. Разучить 3-ю фигуру /вначале, имитируя шаги с подскоком, а затем, выполняя их так, как требуется в танце/.
6. Выполнить все фигуры танца слитно.

Примечание: количество повторения отдельных фигур и танца в целом устанавливается преподавателем конкретно в каждом отдельном случае в зависимости от быстроты и качества освоения движений учениками.

ТАНЕЦ «ЛЕТКА-ЕНКА» / «ЛЕТКИС» /

Это бальный танец, созданный на основе финского народного танца. В Летке-Енке преобладает одно движение - основной ход танца. Он исполняется на три такта музыки.

И.П. – первая /или подготовительная/ позиция ног, руки на поясе.

И так счёт «раз» - лёгкий подскок на правой ноге, одновременно левую поднять невысоко – влево, носок и колено вытянуты.

Счёт «И» - повторяя подскок на правой ноге. Левую согнуть в колене правой, но не касаясь носком пола.

Счёт «два» - «И» - повторить счёт «раз» и «И».

Закончить движение легким прыжком на две ноги. Затем движения с другой ноги.

2-й такт счёт «раз» - небольшой подскок на двух ногах вперёд по линии танца, выдерживать мобильную паузу.

Счёт «два» - прыжок назад и снова пауза.

Счёт «три», «четыре» - три прыжка вперёд и маленькая пауза.

Летка-Енка определённой позиции не имеет, поэтому предлагаемый вариант композиции следует считать примерным.

Он состоит из пяти фигур. И.П. – перед началом учащиеся строятся парами/мальчики становятся в затылок девочкам/, руки кладут на пояс впереди стоящему. У девочек руки на поясе, ноги в 1-й позиции.

1 фигура – исполняется 32 такта/.

1-32 такта. Танцующие исполняют основной ход, продвигаются вперёд по линии танца, против часовой стрелки. В конце 32 такта берутся за руки, образуя общий круг.

2 фигура – на 20 тактов

1-16 такты. Повернувшись влево, танцующие исполняют четыре раза основной ход. В конце 16 такта, разъединив руки и повернувшись лицом к центру круга, учащиеся останавливаются.

17-20 такты. Хлопки в ладоши в ритме музыки. В конце 20 такта взяться за руки.

3 фигура – исп. на 16 тактов.

1-2 такты. Танцующие в общем круге исполняют первую половину основного хода: девочка прыгает вперёд, затем влево и /тремя прыжками/ назад, мальчик – назад, вправо и вперёд.

Т.О., танцующие двигаются по линии небольшого квадрата, одновременно меняясь местами. В конце 4-го такта берутся за руки.

5-6 такты. Повтор. 1-2 такты.

7-8 такты. – повт. движения 3-4 тактов, но теперь девочка прыгает назад и вправо и вперёд, а мальчик – влево и назад, танцующие возвращаются на свои места.

9-10 такты – повт. такты 1-8. В конце 16 такта партнёры, сохраняя линию танца, поворачиваются лицом друг к другу, берутся за руки/девочка правым боком к центру круга, мальчик – левым боком/.

4 фигура - /исп. на 16 тактов/.

1-2 такты – танцующие исполняют первую половину основного хода.

3-4 такт – исполняя вторую половину основного хода, мальчик и девочка меняются местами.

5-6 такты – повт. 1-4 такты. В конце 8 такта партнёры возвращаются на свои места.

9-12 такты. Девочка, положив руки на пояс. Исполняет основной ход полностью, но во второй половине его прыжками выполняет поворот направо на 360°. Мальчик хлопает в ладоши в ритм музыке.

13-16 такты – как 9-12 такты но поворот выполняет мальчик, а девочка – хлопки. В конце 16 такта девочки встают спиной к центру круга, а мальчики лицом. Мальчик берёт руки двух девочек, стоящих рядом, правой и левой руками, образуются «звёздочки».

5 фигура - /исп. на 20 тактов/

1-2 такты. Танцующие исполняют первую половину основного ритма.

3 такт. Мальчики и девочки, выполняя вторую половину основного хода, небольшими прыжками продвигаются вперёд до общего круга, затем прыгают назад, снова образуя звёздочку.

4 такт. Танцующие выполняют по 3 прыжка на месте.

5-8 такты. Повт. 1-4 такты. В конце 8 такта, разъединив руки, девочки поворачиваются направо кругом лицом к центру круга, мальчики кладут руки им на пояс.

9-11 такты. Пары исполняют основной ход.

12 такт. Мальчик ставит руки на пояс и танцующие прыжками поворачиваются налево кругом. В конце поворота девочки кладут руки на плечи мальчикам.

13-15 такты. Повт. 9-11 такты

16-20 такты. Танцующие заканчивают основной ход и принимают исходное положение. Танец повторяется сначала.

Методика разучивания «Летки-Енки»

1. Разучить основной ход танца.
2. Опробовать каждую фигуру отдельно / в случаях затруднений пройти перестроения данной фигуры шагами/. Обратить внимание на точное и безошибочное выполнение перестройки в различных фигурах.
3. Выполнить все фигуры танца слитно или выборочно соединением нескольких фигур.

ТАНЕЦ «ШКОЛЬНАЯ ПОЛЬКА»

И.П. – Стоя парами, лицом к направлению движения /против часовой стрелки/, взявшись за руки скрестно впереди.

I фигура – счёт «один», «шестнадцать» - восемь шагов польки по ходу танца начиная с правой ноги.

На 10-й счёт повернуться лицом друг к другу, руки в сторону.

II фигура – счёт – 1-8 – восемь шагов галопа по ходу танца /девочка с правой ноги, мальчик с левой/. На 8-й счёт, опуская руки /девочка правую, мальчик – левую/, повернуться спиной друг к другу, выводя соединённые руки вперёд.

Счёт 9-16 – восемь шагов галопа по ходу движения /девочка левым боком вперёд, мальчик – правым/. На 16-й счёт повернуться лицом друг к другу, взяться за руки.

III фигура - счёт 1-2 подскок на левой, правую вперёд на носок /ноги проходят слева от партнёра/.

Счет 3-4 - скользящим движением поменять положение ног /левая впереди на носке/.

Счёт 5-8 - смена положений ног на каждый счёт.

Счёт 9-16 - повт. Счёт 1-8.

IV фигура - счёт 1-8, держась за руки, 4 шага польки по кругу вправо с правой ноги.

Счёт 9-16 – поворот кругом и 4 шага польки влево с правой ноги. На счёт 16 принять И.П.

Методика разучивания «Школьной польки»

1. Повторить шаги галопа и польки.
2. Разучить поочерёдно каждую фигуру, соединяя её затем с ранее изученной. В случае затруднения, вторая фигура проходится шагом, а затем в нужном темпе.

ТАНЕЦ «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС»

И.П. – стоя парами, боком к направлению движений /против часовой стрелки/ девочка лицом к центру круга, мальчик – спиной, руки в стороны.

I фигура

1 такт. Вальсовый шаг обоих партнёров в сторону/по ходу танца/ мальчик с левой ноги, девочка с правой.

2 такт. Вальсовый шаг обоих партнёров в противоположную сторону/против хода танца/.

3-4 такт. Вальсовый шаг с поворотом спиной друг к другу, а затем снова лицом друг к другу, продвигаясь по ходу танца /девочка с правой ноги, мальчик с левой/.

5-8 такт. Повторить такты 1-4. В конце 1 фигуры подать друг другу правую руку.

II фигура

I такт. Шаг вальса вперёд навстречу друг другу /оба партнёра – с правой ноги/. Поднять округленные руки вверх. «Свободные» руки у мальчика – за спину, у девочки – в сторону – вниз.

2 такт. Вальсовый шаг обоих партнёров с левой ноги назад.

3-4 такт. Смена мест партнёров вальсовым шагом с поворотом, начиная с правой ноги.

5-8 такт. Повторить такт 1-4, вернуться на свои места.

В конце 8 такта повернуться лицом по ходу движения, соединённые руки вверх, левая рука у девочки в сторону – вниз, у мальчика – за спину.

III фигура

1-8 такт. Продвижение обоих партнёров по ходу танца, мальчик 8 шагами вальса вперёд с правой ноги, девочка 8 шагами вальса с поворотом направо /вращаясь под руку/, начиная с правой ноги. В конце 8 такта приготовиться к вальсу в парах /девочка спиной по ходу танца, мальчик – лицом, правая рука девочки и левая рука мальчика соединены и направлены к центру круга. Левая рука девочки лежит на плече мальчика, правая рука мальчика – немного выше талии девочки/.

IV фигура

1-8 такт. 8 шагов с поворотом в парах. В конце 8 такта приготовиться к повторению танца сначала.

Методика разучивания «Школьного вальса»

1. Разучить вальсовые шаги в сторону, вперёд /«вальсовая дорожка»/, вальс с поворотом. Движения должны выполняться легко и свободно.
2. 1 фигура разучивается отдельно каждым партнёром, затем выполняется обоими партнёрами одновременно. В случаях затруднения, разучивать фигуры по разделениям.
3. Разучивать 2-3 фигуру, соединить их с 1 фигурой.
4. При разучивании вальса в парах, опробовать вначале по разделениям /под счёт в медленном темпе/, затем под музыку. Особое внимание обратить на точность вальсового поворота /180°/, выполняемого в парах.
5. Соединить все фигуры, добиться слитности исполнения.

ТАНЕЦ «СИРТАКИ»

И.П. Стоя в кругу или в шеренге, руки на плечи партнёра.

1 фигура. Счёт 1 – шаг первый вправо.

Счёт 2 – приотставить левую на носок около правого носка.

Счёт 3-4 - как счёт 1-2, нога в другую сторону. Голова поворачивается в сторону движения.

II фигура. Счёт 1 – шаг первый правым.

Счёт 2 – приставить левую ногу скрестно перед правой.

Счёт 3-4 как счёт 1-2, только в другую сторону.

III фигура. Счёт 1 – шаг правой вправо.

Счёт 2 – приставить левую скрестно сзади за правой /положение неглубокого выпада/

Счёт 3-4 – тоже – в другую сторону.

IV фигура. Счёт 1 – шаг правой вправо

Счёт 2 – небольшой мах левой ногой слегка накрест впереди правой, как бы легко ударяя носком по мячу.

В танце движения эти повторяются в постепенно возрастающем темпе. Разнообразить эти движения можно, включая в танец передвижение 8/16/скрестными шагами вправо и таким же количеством шагов влево.

Вопросы и задания

1. Освоить практическое выполнение всех базовых танцевальных шагов и танцевальных связок.

2. Знать технику выполнения всех базовых танцевальных шагов и танцевальных связок.

3. Освоить методику разучивания всех базовых танцевальных шагов и танцевальных связок.

ТЕМА 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ И МЕТОДИКА ИХ ОБУЧЕНИЯ

Цель: закрепление знаний и навыков согласования упражнений с музыкой

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен освоить практическое выполнение танцевальных комбинаций и освоить их методику разучивания.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию владением средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Теоретическая часть

Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановкой в конце музыкального периода /под марш 4/4, польку 2/4, вальс 3/4/

Требования

к движению: Необходимо научить учеников передвижению в строю в точном соответствии с музыкой, а также с сохранением красивой, правильной осанки.

Танцевальный шаг на носках /под марш 4/4, вальс 3/4/

Требования

к движению: Передвижение должно осуществляться на высоких полупальцах.

Необходимо выполнять движение в точном соответствии с сопровождающей музыкой.

Методика:

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на средних полупальцах;
3. Ходьба на высоких полупальцах.

Варианты:

1. 4/8/ шагов на всей ступне, 4/8/ шагов на высоких полупальцах.
2. чередование 4/8/ шагов на пятках /низких, полупальцах, наружной и внутренней стороне стопы/ с 4/8/ шагами на высоких полупальцах.

Шаг с подскоком /под польку галоп /2/4/.

Техника: шаг вперед, сгибая другую вперед /бедро и голень образуют прямой угол, другой ногой оттолкнуться и выполнять скачѐк.

Движение выполнять свободным сильным взмахом бедра и рук. Положение рук разноимѐнное по отношению к ноге.

Требования 1. Бедро и голень образуют прямой угол.
К движению: 2. Носки обеих ног оттянуты.
3. Подскок выполняется легко, приземление мягкое.

Методика: 1 задание – выполнить высокий шаг, продвигаясь вперёд и назад /как шаг с подскоком, но без скачка/.

2 задание – тоже, что и №1, но постепенно немного ускоряя темп движения и переходя на толчок опорной ногой и подскок на ней.

3 задание – выполнение шага с подскоком в умеренном и быстром темпе и в сочетании с другими движениями.

Приставной шаг вперед, в сторону, назад /под польку, галоп 2/4 в умеренном темпе, марш 4/4.

Техника: шаг с носка вперёд /в сторону, назад/, приставляя другую небольшой мягкий полуприсед.

Требования: 1. шаг и приставление ноги должны выполняться после
К движению предварительного оттягивания носка.
2. голова и плечи слегка повернуты в сторону движения /кроме движения назад/
3. во время исполнения сохраняется хорошая осанка.

Методика: 1 задание – выполнить упражнение в медленном темпе, обращая внимание на точное выполнение требований к движению.

2 задание – выполнять в заданном темпе под музыку и в различных сочетаниях.

Варианты: 1. И.П. – ноги в 3 позиции, руки на поясе 2/4, 4/4 3 пристальных шага вперёд/ в сторону. Назад/, 3 хлопка в ладоши в ритме музыки.

2. тоже, что и №1, но вместо хлопков выполняется тройной притоп.

3. тоже, что и №1, но во время тройного притопа поворот на 180° и движение в обратном направлении или поворот на 360° и движение в прежнем направлении.

4. приставных шага правым боком вперёд, прыжком поворот кругом и, продолжая движение в том же направлении, повторить задание с другой ноги.

Шаг галопа в сторону /под польку, галоп 2/4/.

Техника: приставной шаг в сторону с небольшим прыжком в момент приставления ноги. В результате получается «скользящий прыжок».

Требования 1. ноги во время подскока /в фазе полёта/ плотно соединены;

к движению: 2. носки и колени оттянуты;
3. во время выполнения сохраняется правильная красивая осанка; голова и плечи слегка повёрнуты в сторону движения.

Методика: 1 задание – повторить приставные шаги вправо и влево, обращая внимание на точное их выполнение.

2. задание – приставные шаги в ускоряющемся темпе и с добавлением подскока в момент приставления ноги.

3 задание – выполнение шагов галопа в быстром темпе и различных сочетаниях.

Варианты: 1. и.п.- /стоя лицом к центру круга в 3 позиции.

2. и.п. – то же. 6 шагов галопа вправо, тройной притоп с правой ноги; 6 шагов галопа влево, тройной притоп с левой ноги;

3. 4/8 шага галопа вправо, поворот кругом и, продолжая движение в прежнем направлении, 4 шага галопа левым боком вперёд;

Чередование ходьбы на месте с шагом галопа в сторону в темпе музыки

Требования за время ходьбы на месте нога должна подниматься с хорошо

к движению: оттянутым носком; требования к шагам галопа см. выше.

Методика: движения выполняются сначала в более медленном темпе точно под музыку, а затем в более быстром темпе.

Варианты: могут исполняться под польку, галоп, 2/4 в умеренном темпе или под марш 4/4.

И.П. – лицом к центру круга в 3 позиции

1. 4 шага на месте с высоким подниманием бедра, 4 шага галопа в сторону. Это сочетание может повторяться 2/4 раза вправо, а затем в другую сторону.

Комбинация приставных шагов и шагов галопа в сторону в темпе музыки

Варианты: И.П. Стоя лицом к центру круга, ноги в 3 позиции.

1. 4 приставных шага вправо, 8 шагов галопа вправо.

Повторить 2 раза в одну, а затем в другую.

2. 4 приставных шага вправо, руки на поясе, поворот кругом и, продолжая движение в прежнем направлении, 4 приставных шага левым боком вперёд; поворот налево кругом, 8 шагов галопа правым боком вперёд, поворот кругом, 8 шагов галопа левым боком вперёд. Повторить $\frac{1}{2}$ раза в одну сторону, а затем в другую.

Переменный шаг /под музыку 2/4; под плавные русские хороводные и плясовые мелодии/.

Техника: Счёт 1. Шаг одной /правой/ вперёд, счёт «И» - приставить левую к правой сзади, счёт «И» - повторить шаг с правой; счёт «И» - пауза, левая сзади на носке.

счёт 3-4 – то же с другой ноги.

Требования 1.шаги выполнять с носка, при приставлении носок также вытя-

к движению: гивать.

2. Движение ног сопровождается движением /поворотом/ плеч и головы в сторону движения.

Методика: 1 задание – повторить приставные шаги и их варианты.
2.задание – выполнить переменный шаг полностью без музыки

под счёт в медленном темпе.

3 задание – выполнить переменный шаг под музыку в медленном темпе и в обычном темпе, а также в сочетаниях с другими движениями.

Варианты: И.П. – 3 позиция ног, руки на поясе.

1. 3 переменных шага с правой ноги вперёд, тройной притоп с правой ноги.

2. И.П. – то же, что и для упр. №1.

2 переменных шага вперёд с правой ноги, руки вперёд и в стороны; 2 переменных шага с левой ноги. Руки вперёд и на пояс.

3. И.П. – то же. 3 переменных шага с правой, 3 ритмичных хлопка в ладоши перед собой.

4. И.П. - то же. 3 переменных шага вперёд с правой ноги, тройной притоп с поворотом на 360°.

5. И.П. – то же, 2 притопа правой ногой /по 3 позиции/, 1 переменный шаг с правой ноги, повторить с другой ноги.

Шаг с притопом /под музыку 2/4/.

Техника: И.П. ноги а 6 позиции /пятки и носки вместе/.

счёт «1» - небольшой шаг вперёд с правой ноги;

счёт «2» - притоп с левой ноги около правой.

Требования: 1. движение должно выполняться ритмично, точно под музыку.

к движению 2. притоп выполняется легко, всей ступнёй;

3. головы и плечи поворачиваются в сторону притопывающей ноги.

Варианты: 1. И.П. ноги в 6 позиции, руки на поясе. 4 шага с притопом вперёд с правой ноги, 4 переменных шага с правой ноги.

Повторить 2/4 раза.

2. И.П. – то же. 2 шага вперёд с правой ноги, 2 шага польки с правой ноги.

3. И.П. – то же. 3 шага вперёд с притопом с правой ноги. 3 ритмичных хлопка в ладоши перед собой. Повторить всё с другой ноги.

4. И.П. – то же. задание как №3, но вместо хлопков тройной притоп.

Шаг польки /под музыку польки 2/4/

техника: счёт «И» /за такт/ - подскок на одной ноге, другая выносится вперёд, счёт «1»-«И»-«2» - переменный шаг со свободной ноги.

Требования 1. нога, выносимая вперёд должна быть хорошо оттянута в носке и коленке.

2. при выполнении шага польки голова и плечи поворачиваются в сторону движения /выносимой ноги/.

3. переменный шаг выполняется на носках.

Методика: 1. задание – повторить переменный шаг.

2. задание – выполнить переменный шаг, добавляя небольшой подскок перед ним, в медленном /умеренном темпе/ под счёт.

3 задание – выполнить шаг польки в заданном темпе и различных сочетаниях.

Варианты: 1. И.П. – 3 позиция ног, руки на поясе. 4 шага галопа вперёд с правой ноги, 4 шага галопа вперёд с левой ноги, 4 шага польки вперёд с правой ноги. Повторить 2/4/ раза.

2. И.П. – то же. 4 шага галопа правым боком вперёд, поворот кругом направо, 4 шага галопа левым боком вперёд, поворот налево /лицом к направлению движения/, 4 шага польки с правой ноги.

3. И.П.- то же. 8/16 шагов польки с правой ноги вперёд, 8/16 шагов польки назад с правой ноги.

4. Сочетание шагов польки с притопами см. в разделе «шаг с притопом».

5. И.П.- то же. 1 подскок на левой ноге, правая вперёд на носок; подскок на левой ноге, правая назад на носок/повторить 2 раза/. 2 шага польки с правой ноги. Повторить всё с левой ноги.

Шаги вальса вперёд «вальс дорожка» /под музыку вальса 3/4/

Техника: И.П. – стоя на носках в 3 позиции. Вальсовый шаг вперёд и назад выполняется тремя небольшими шажками. Первый несколько более широкий, мягко приседая, с носка на всю ступню, а два последующих шага на носках.

Требования: 1. Движение должно исполняться мягко с хорошей осанкой.

Методика: 1. задание – выполнение шагов вальса вперёд, акцентируя первую/сильную/ долю такта небольшим полуприседанием. Последующие 2 шага на носках.

2. задание – выполнение шагов вальса в необходимом темпе и различных сочетаниях.

Варианты: 1. Вальсовые шаги вперёд с волнообразными движениями рук. «Волну» выполняет рука одноимённая ноге, начинающей первый шаг.

2. Вальсовый шаг вперёд с наклоном в сторону ноги, с которой выполняется шаг, руки вверх.

3. 4/8 шагов вальса вперёд, поворот налево/лицом к центру круга/, 4/8 шагов вальса в сторону, поворот направо /лицом к направлению движения/.

Шаг вальса в сторону /под музыку вальса $\frac{3}{4}$

Техника: счёт «1» шаг в сторону правой ногой с перекатом с носка на

всю ступню и полуприседая на правой ноге, носок выворотом. Счёт «2» - шаг левой за правый носок /ноги выворотом/. Счёт «3» - переступить на носок правой ноги. То же в другую сторону.

Требования: как в шагах вальса вперёд.

Методика: разучивать движение в медленном темпе под счёт, а затем темп увеличить под музыку в различных сочетаниях.

Варианты: См. выше.

Вальсовый шаг с поворотом

Техника: представляет собой сочетание вальсового шага вперёд с вальсовым шагом назад по 180° направо, /если движение начинается с правой ноги/. Полный вальсовый поворот выполняется так: «И» - лёгкий полуприсед. «1» шаг правой вперёд-наружу. «2» - левая нога скользит по полу и проходит мимо пятки правой ноги и ставится впереди. Одновременно делается поднятие на носки и поворот направо кругом. «3» - правая нога подтягивается к левой. счёт «1». Лёгкий полуприсед на правой, левая назад и на носок. «2».скользя по полу назад, правая нога проходит мимо левой пятки и ставится назад. Одновременно делается поджимание на носки и поворот кругом. «3» левая нога подтягивается к правой. Весь вальсовый поворот делается на 360° .

Требования: 1. За $\frac{1}{2}$ вальсового поворота надо повернуться точно на 180° / т.е. точно спиной или лицом по ходу движения/.

2. Движение должно быть плавным.

Методика: 1. задание – выполнение вальсового шага с поворотом по разделениям под счёт.

2. задание – выполнение движения в нужном темпе и в различных сочетаниях.

Варианты: 1. 2 вальсовых шага в сторону, 2 вальсовых шага с поворотом.

2. $\frac{4}{8}$ вальсовых шагов вперёд, $\frac{4}{8}$ вальсовых шагов с поворотом.

Вопросы и задания

1. Освоить практическое выполнение всех базовых танцевальных шагов и танцевальных связок.

2. Знать технику выполнения всех базовых танцевальных шагов и танцевальных связок.

3. Освоить методику разучивания всех базовых танцевальных шагов и танцевальных связок.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО
ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Для студентов направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание»	4
Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....	7
Варианты решения заданий.....	10
Методические указания по выполнению практических работ.....	11
Методические указания по подготовке к экзамену.....	12
Список рекомендуемой литературы.....	17
Методические указания по выполнению курсовых работ.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов по направлению подготовки/специальности 44.03.01 Педагогическое образование), направленность (профиль)/специализация «Физическая культура». Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дисциплина «Музыкально-ритмическое воспитание» в числе спортивных дисциплин является одним из наиболее существенных в подготовке студентов к профессиональной деятельности учителя физического воспитания общеобразовательной школы. Он направлен на совершенствование музыкальной и двигательной культуры студентов. Музыкально-ритмическое воспитание представляет собой самостоятельную дисциплину, куда входят лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Базируется она на теории физического воспитания и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами с позиций системно-структурного подхода в единстве с теоретическими, методическими и практическими обобщениями и выводами. В этой дисциплине рассматриваются вопросы, касающиеся теории, истории и содержания музыкально-ритмического воспитания, а также его места и значения в государственной системе физического воспитания, планирования процесса обучения и осуществления педагогического контроля за этим процессом. Методика преподавания, являясь частью методики физического воспитания, занимается постановкой частных конкретных дидактических задач применительно к музыкально-ритмическому воспитанию.

Дисциплина направлена на формирование, определенных образовательной программой компетенций:

УК-7

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ПК-3

ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).

ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.

ПК-3.3 Знает психолого- педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по проблематике дисциплины;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (собеседования, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для

чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Задание: Составить зачетную комбинацию с обручем на 16 счетов:

И.п. стойка обруч вперед горизонтально.

1-4- два вальсовых шага вперед с горизонтальной восьмеркой обручем
5-6 – одноименный поворот на правой левая назад на 360^0 с вращением обруча над головой на правой руке.

7-8 встать на левой правая вперед на носок обруч поставить на пол в боковой плоскости справа.

9-12 – кат обруча вперед, с двух шагов разбега прыжок шагом на правую, взять обруч в две руки горизонтально вперед

13-14 – бросок обруча горизонтально над головой, прыжок в обруч хватом правой сверху

15-16 – одноименный скрестный поворот влево, круг обручем в лицевой плоскости, стойка на правой левая назад на носок, обруч в правой вверх левая рука в сторону.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практический материал дисциплины сформирован в форме практических занятий, проводимых, в основном, в спортивном зале. Освоение практического раздела предполагает умение работать с учебно-методической литературой, анализировать и обобщать собственный практический опыт и опыт в обучении ритмопластическим видам гимнастики.

Выполнение творческого задания предполагает разработку конспекта с включением нестандартных, нетрадиционных средств ритмопластических видов гимнастики, музыкального сопровождения, круговую тренировку, с подключением видеоматериала, презентации и др. В рамках изучаемых тем так же рассматриваются различные предложенные преподавателем или студентом ситуации. Цель таких занятий – усвоение теоретического материала через моделирование конкретных ситуаций, через диалог и собеседование на основе полученных знаний.

Результатом освоения практического и теоретического материала является:

- сформированные навыки показа и объяснения техники гимнастических упражнений и их назначения, выбора правильного места для показа и проведения упражнений;
- выработанный командный голос как навык подачи команд и распоряжений;
- высокая степень владения гимнастической терминологией упражнений и умения терминологически правильной записи вольных упражнений без предметов, с предметами, упражнений на снарядах и акробатических упражнений;
- сформированные навыки и умения оказания помощи и страховки обучаемых, определения причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении гимнастических упражнений;
- выполнение гимнастических упражнений в соответствии с правилами соревнований гимнастических видов спорта;
- владением использованием технических средств обучения (видеокамера и проектор, средства страховки, музыкальный центр) на занятиях по гимнастике;
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (УК-7, ПК-3) .

Промежуточная аттестация

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1 семестре.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Макашова, З. Э. Ритмическая гимнастика в здоровом образе жизни
Электронный ресурс / Макашова З. Э., Румянцева И. В. : практическое пособие. - Санкт-Петербург : БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2019. - 39 с., экземпляров неограничено

Оздоровительный фитнес : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; направленность (профиль) "Физическая культура", направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) "Спортивная тренировка", квалификация - бакалавр / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет" ; составители: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2020. - 104 с. : ил., экземпляров неограничено

Дополнительная литература

1. Андрющенко, В. П. Психолого-педагогические особенности формирования готовности студентов к музыкально-эстетической деятельности: учебное пособие / В.П. Андрющенко. - 2-е изд., стер. - Москва/Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 105 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2802-7, экземпляров неограничено
2. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: Учебно-методическое пособие / Луценко С. А. - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-8179-0146-7, экземпляров неограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Музыкально-ритмическое воспитание»
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Музыкально-ритмическое воспитание»

Интернет-ресурсы:

1. <http://music-education.ru/osnovy-notnoj-gramoty/> ОСНОВЫ музыкальной грамоты
2. http://www.i-gnom.ru/books/metodika_muzykalnogo_vospitaniya_v_dou/muzykalnoe_vospitaniye38.html - Методика обучения музыкально-ритмическим движениям детей
3. <http://www.kzfsfb.ru/hudgim.html?start=7-> Художественная гимнастика - Связь упражнений с содержанием музыки

4. <http://bmsi.ru/doc/7dc7158b-ab33-449a-9ca5-4ae2665d1f76> - танцевально-игровые упражнения в основе уроков гимнастики в старших классах

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
КУРСОВЫХ РАБОТ**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом