

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН

*підпис*

29 серпня 2023 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ**

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2023-2024 навчальний рік

Розробник комплексу: Сергій БАБЮК, кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
доцент

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 9 від 29 серпня 2023 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна БОДНАР

*підпис*

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Мета** вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Ритміка і хореографія» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, засвоєнні необхідних знань, вмінь та навичок для самостійної педагогічної роботи в закладах загальної середньої освіти.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	4	3-4
Семестр вивчення	7	6-7
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	12 годин	4 години
Практичні заняття	28 годин	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 годин
Форма підсумкового контролю	залік	залік

**3. Статус дисципліни:** вибірковий освітній компонент.

**4. Передумови для вивчення освітнього компоненту:** Для вивчення курсу «Ритміка і хореографія» здобувачі вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» повинні володіти базовими знанням з дисциплін «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика фізичного виховання».

### 5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Ритміка і хореографія» у здобувачів вищої освіти мають у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

*Інтегральна компетентність:*

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки,

морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в закладах середньої освіти.

*Загальні компетентності:*

- ЗК 11 Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

*Спеціальні (фахові) компетентності спеціальності:*

- СК 06 Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки;

- СК 07 Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;

- СК 15 Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді, літніх дитячих оздоровчих таборах.

## **6. Очікувані результати навчання з дисципліни.**

За результатами вивчення освітнього компонента «Ритміка і хореографія» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 15 Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;

- ПРН 17 Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

**За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Ритміка і хореографія» здобувачі вищої освіти повинні знати:**

- правила безпеки при проведенні занять з ритміки і хореографії у школі, вимоги гігієни;

- назви основних позицій та положень класичної хореографії;

- методику навчання елементів танцювальних рухів;

- зміст музичних занять;

- методику проведення занять з ритміки та хореографії;

**вміти:**

- виконувати основні позиції та положення класичної хореографії;

- загально-розвивальні гімнастичні вправи та вправи фітнесу, записати композицію танцю;

- методично правильно та кваліфіковано проводити заняття з ритміки та хореографії;

- проводити вправу під музику;
- виконувати елементи школи класичного танцю біля опори;
- виконувати залікові танцювальні вправи з елементів українського народного танцю, кроків галопу, польки, балансе, вальсу;
- складати та виконувати комплекс вправ ритмічної гімнастики;
- дотримуватись правил безпеки і вимог гігієни.

**7. Методи навчання:** словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження; навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота з літературними джерелами; письмова робота.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** практичне виконання вправ, проведення фрагментів уроків, виконання тестових завдань, модульна контрольна робота.

### 9. Програма навчальної дисципліни:

#### Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Основи музично-ритмічного та хореографічного виховання. Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів</b>							
Тема 1. Теоретико-методичні та практичні основи музичної ритміки та хореографії	14	2	2	-	-	10	-
Тема 2. Загальні особливості ритміки і хореографії	14	2	2	-	-	10	-
Тема 3. Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів	26	2	6	-	-	18	-
Тема 4. Види ритмічної гімнастики і їх еволюція в системі розвитку сучасної оздоровчої аеробіки	16	2	4	-	-	10	-
Тема 5. Класифікація хореографічного мистецтва. Хореографічна термінологія	26	2	8	-	-	16	-
Тема 6. Методика колективного виконання танцювальних вправ під музику. Самостійне проведення занять з музичної ритміки та хореографії з	24	2	6	-	-	16	-

використанням набутих теоретичних та практичних вмінь та навичок на заняттях							
<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	-	-	<b>80</b>	-

### Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Основи музично-ритмічного та хореографічного виховання. Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів</b>							
Тема 1. Теоретико-методичні та практичні основи музичної ритміки та хореографії	14	-	2	-	-	14	-
Тема 2. Загальні особливості ритміки і хореографії	16	-	2	-	-	14	-
Тема 3. Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів	26	2	2	-	-	22	-
Тема 4. Види ритмічної гімнастики і їх еволюція в системі розвитку сучасної оздоровчої аеробіки	16	-	2	-	-	14	-
Тема 5. Класифікація хореографічного мистецтва. Хореографічна термінологія	24	2	2	-	-	20	-
Тема 6. Методика колективного виконання танцювальних вправ під музику. Самостійне проведення занять з музичної ритміки та хореографії з використанням набутих теоретичних та практичних вмінь та навичок на заняттях	24	-	2	-	-	22	-
<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	-	-	<b>104</b>	-

### 10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-

орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, модульна контрольна робота залік.

### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Залік
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
60 балів	40 балів	

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		



## Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE	4-12
3. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять	4-12
4. Проведення фрагментів занять	4-12

### Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

### Модульна контрольна робота (40 балів)

**Змістовий модуль 1** завершується написанням модульної контрольної роботи.

**Мета її написання** – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Ритміка і хореографія»

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Ритміка і хореографія» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, та складається з двох питань теоретичного плану та одного практичного завдання.

### **Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.**

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

*В неформальній освіті:*

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

**В інформальній освіті:**

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

## **12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Ритміка і хореографія»:**

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких

складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компонента у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

### **13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.**

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJ5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Спортивний зал № 1 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять: наявності музичного супроводу, хореографічного обладнання (хореографічний станок, дзеркала).

### **14. Рекомендована література**

1. Бермудес Д. В. Основи хореографії : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2017. 84 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 236 с.
3. Сосіна В., Руда І. Методичні особливості розвитку гнучкості в хореографії та спорті // Кінезіологія танцю : колект. моногр. / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. Львів : Сполом, 2020. С.137–145.
4. Сосіна В. Місце танцювальної терапії у системі навчання студентів // Кінезіологія танцю : колект. моногр. / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. Львів : Сполом, 2020. С. 189–195.
5. Ключко В. Ритміка та музичний рух : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 158 с.
6. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Мошинський, 2006. 52 с.
7. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. 80 с.
8. Мартиненко О. В. Теорія і методика роботи з хореографічним колективом : навч.посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2016. 342 с.
9. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 288 с.
10. Чернишенко Т.М., Хуртенко О.В. Ритмічна гімнастика в школі. Вінниця, 2004. 46 с.

## 15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

<a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
<a href="https://tinyurl.com/ye4434jw">https://tinyurl.com/ye4434jw</a>	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
<a href="http://sportmon.org/">http://sportmon.org/</a>	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
<a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a>	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
<a href="https://www.ed-era.com/courses/">https://www.ed-era.com/courses/</a>	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
<a href="http://bdpu.org:8080/bitstream/12345678">http://bdpu.org:8080/bitstream/12345678</a>	Мартиненко О. В. Теорія і методика роботи з

<a href="https://mon.gov.ua/storage/app/media/proramy-rozvytku-ditey/6dityacha-xoreografiya-shevchuk.pdf">9/570/3/Martynenko%20O.%20V.%20T%20eoriya%20i%20metodyka%20roboty%20z%20khoreorafichnym%20kolektivom.pdf</a>	хореографічним колективом : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2016. 342 с.
<a href="https://mon.gov.ua/storage/app/media/proramy-rozvytku-ditey/6dityacha-xoreografiya-shevchuk.pdf">https://mon.gov.ua/storage/app/media/proramy-rozvytku-ditey/6dityacha-xoreografiya-shevchuk.pdf</a>	Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 288 с.
<a href="http://www.nbu.gov.ua/node/592">http://www.nbu.gov.ua/node/592</a>	Національна бібліотека України ім. В.І.Вернадського
<a href="http://www.lib.ua-ru.net">http://www.lib.ua-ru.net</a>	Студентська електронна бібліотека