

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ»
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 – «СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»
ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

КРЕМЕНЧУК 2020

Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11– «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «Бакалавр»

Укладач к. фіз. вих., старш. викл. О. О. Біліченко

Рецензент к. б. н., доц. О. І. Антонова

Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

Затверджено методичною радою Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Протокол № _____ від _____ 2020 року

Голова методичної ради _____ проф. В. В. Костін

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Тематичний план вивчення навчальної дисципліни	5
2 Перелік тем і питань для самостійного опрацювання.....	6
3 Питання до заліку	11
4 Теми рефератів.....	16
5 Критерії оцінювання знань студентів.....	17
Список літератури.....	18

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Ритміка і хореографія» сприяє формуванню знань, умінь і навичок проведення загальнорозвивальних вправ під музичний супровід поточним методом. У процесі музично-ритмічних занять поряд із завданнями загального фізичного розвитку, оздоровлення молоді вирішуються завдання естетичного виховання людини. Музика, що добре підібрана до вправ, підвищує емоційний стан, допомагає розвивати м'язове відчуття, запам'ятовувати рухи завдяки звучанню певних музичних відрізків. Все це поступово виховує музичну пам'ять, координацію, закріплює звичку рухатись плавно, красиво, ритмічно і як наслідок – мати гарну ходу. Вміле і виразне виконання вправ під музику приносить людині задоволення та радість. Хореографічні вправи формують школу рухів людини, допомагають виразно, точно, зі збереженням гарної постави виконувати фізичні вправи у різних видах спорту і сферах життя (гімнастика, фігурне катання, балет, танці, театральне мистецтво, кіно) та у побуті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- значення, завдання, основні засоби і методичні особливості предмету «Ритміка і хореографія»;
- переваги занять ритмікою у фізичному вихованні щодо розвитку фізичних якостей і оздоровлення дітей, основні базові елементи хореографії;
- методiku складання комплексу вправ з ритмічної гімнастики;
- характеристику змісту музичного супроводу;

вміти:

- методично правильно проводити комплекси вправ з ритмічної гімнастики;
- здійснювати контроль за самопочуттям та інтенсивністю навантаження учнів під час проведення занять;
- застосовувати засоби хореографії на уроках з фізичної культури.

1 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 1													
Змістовий модуль 1 Ритмічна гімнастики у сфері фізичної культури													
Тема 1 Історія виникнення та розвитку ритмічної гімнастики. Засоби ритмічної гімнастики. Музичний супровід на заняттях ритмічної гімнастики	26	6	4			16							
Тема 2 Етапи навчання вправ ритмічної гімнастики	12		4			8							
Тема 3 Методика складання комплексу підготовчої частини уроку ритмічної гімнастики	14		4			10							
Тема 4 Методика складання основної частини комплексу вправ уроку ритмічної гімнастики під музичний супровід	18		4			14							
Тема 5 Основи хореографії	18		8			10							
Тема 6 Методика складання комплексу заключної частини уроку ритмічної гімнастики	14		4			10							
Тема 7 Контроль за фізичним навантаженням на заняттях ритмічної гімнастики. Техніка безпеки під час занять	18	2	4			12							
Усього годин	120	8	32			80							

2 ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Тема 1 Засоби ритмічної гімнастики

Історія виникнення, розвитку ритмічної гімнастики. Місце ритмічної гімнастики в системі фізичного виховання. Характерні особливості ритмічної гімнастики. Зміст і засоби навчальної дисципліни «Ритмічна гімнастика». Характеристика окремих груп вправ ритмічної гімнастики. Музичний супровід на заняттях ритмічною гімнастикою і хореографією.

Питання для самоперевірки

1. Назвати методичні особливості ритмічної гімнастики.
2. Яким методом проводять вправи ритмічної гімнастики?
3. На які умовні групи поділяють вправи ритмічної гімнастики?
4. Яку музику використовують під час проведення занять з ритмічної гімнастики?
5. Які вправи використовують у підготовчій частині заняття?
6. Для чого використовують стройові вправи у занятті ритмічною гімнастикою?
7. Де саме використовують ритмічну гімнастику у сфері фізичної культури?
8. Розкрийте термін «почуття ритму».
9. Охарактеризувати хореографічні вправи (позиції ніг, рук, без опори, біля опори та ін.).
10. Які вправи художньої гімнастики використовують під час заняття ритмічною гімнастикою?
11. Надати визначення музичного темпу.
12. Значення музичного супровіду для ефективності заняття з ритмічної гімнастики.
13. Танцювальні рухи у ритмічній гімнастиці.
14. Елементи художньої гімнастики у ритмічній гімнастиці.

Література: [1, 3; 4; 6; 11–13; 15; 17].

Тема 2 Етапи навчання вправ ритмічної гімнастики

Процес навчання вправ ритмічної гімнастики і хореографії. Перший етап. Другий етап. Третій етап. Дотримання принципів поступовості, доступності, регулярності та систематичності у процесі навчання.

Питання для самоперевірки

1. Що створює уявлення про рух у свідомості учня?
2. Охарактеризувати принципи навчання фізичних вправ.
3. Описати методику навчання вальсового кроку з поворотом.
4. Що сприяє більш швидкому оволодінню руховими навичками?
5. Описати техніку виконання, методику навчання високого, м'якого, пружинного та гострого кроків.
6. У чому полягає різниця між руховим умінням і руховою навичкою?
7. Що є головною ознакою сформованої навички у музично-ритмічному вихованні?
8. Охарактеризувати етапи навчання вправ у ритмічній гімнастиці.
9. Особливості виконання рухів відповідно до засобів музичної виразності.
10. Яка музика найбільше підходить для занять ритмічною гімнастикою?
11. Як формуються рухові навички з точки зору науки фізіології?

Література: [3; 4; 6; 8; 11; 13; 15–17].

Тема 3 Методика складання комплексу підготовчої частини

уроку ритмічної гімнастики

Тривалість підготовчої частини уроку. Завдання, що вирішуються у підготовчій частині уроку ритмічної гімнастики. Послідовне включення в роботу різних частин тіла, поступове підвищення навантаження. Поняття впрацьовування. Серії вправ, що входять до підготовчої частини уроку ритмічної гімнастики. Елементи хореографії та художньої гімнастики, елементи танців, танцювально-бігові вправи у підготовчій частині уроку.

Питання для самоперевірки

1. Яка тривалість підготовчої частини уроку?
2. Назвати завдання, що вирішуються у підготовчій частині уроку.
3. Розкрити методичні особливості проведення підготовчої частини уроку з ритміки і хореографії.
4. Надати характеристику основних засобів підготовчої частини уроку з ритміки і хореографії.
5. У якій частині уроку зазвичай використовують стройові вправи?
6. Яке практичне значення стройових вправ?
7. Описати техніку виконання та методику навчання кроків: приставного, перемінного, галопу.
8. Розкрити значення темпу та ритму в музиці.

Література: [3; 4; 6; 11–13; 15; 17].

Тема 4 Методика складання основної частини комплексу вправ уроку з ритмічної гімнастики під музичний супровід

Тривалість основної частини уроку ритмічної гімнастики. Завдання, що вирішуються в основній частині уроку. Серії вправ комплексу силові, аеробні, на координацію, які виконують із різних вихідних положень та включають до основної частини уроку для розв'язування поставлених завдань. Вправи з предметами та без них, елементи хореографії та художньої гімнастики, елементи танців, танцювально-бігові вправи. Чергування величини навантаження під час виконання серій вправ ритмічної гімнастики. Залучення вправ для формування гарної постави та фігури. Музика для основної частини з чітким ритмом, підкресленим акцентом сильних долей такту, яскраво вираженим пульсом мелодії. Темп, розмір, метр, такт, фраза в музиці.

Питання для самоперевірки

1. Визначити класифікацію елементарних рухів і положень.
2. Навести приклади рухів у лицьовій площині.
3. Навести приклади рухів у бічній площині.
4. Розкрити позитивне значення вправ ритмічної гімнастики.

5. Серії вправ для покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем.

6. Для чого використовують вправи з предметами?

7. Вправи для формування гарної постави і фігури.

8. Вправи для розвитку гнучкості, сили, координації.

9. Розказати про координаційну складність, темп виконання, особливості методики проведення комплексу вправ основної частини уроку ритмічної гімнастики відповідно до віку тих, хто займається.

Література: [3; 4; 6; 8; 11–13; 15; 17].

Тема 5 Основи хореографії

Завдання, які виконуються на заняттях з хореографії. Вивчення позицій рук та ніг у хореографії, підготовче положення рук.

Питання для самоперевірки

1. Які основні стійки у хореографії ви знаєте?

2. Мета застосування засобів хореографії.

3. Описати техніку виконання та методику навчання закритого та відкритого стрибка.

4. Надати характеристику базових позицій рук у хореографії.

5. Надати характеристику позицій ніг у хореографії.

6. Описати техніку виконання та методику навчання стрибка кроком.

7. Які вправи та з якою метою виконуються біля опори (станка) у хореографії?

8. Для чого потрібні дзеркала у хореографічній залі?

9. Характеристика кроку вальсу і хвилеподібного руху руками.

10. Описати методику навчання цілісної хвилі тулубом.

11. Пояснити узгодженість рухів з музикою.

Література: [1–4; 6; 8; 13; 15; 17].

Тема 6 Методика складання комплексу заключної частини уроку ритмічної гімнастики

Тривалість заключної частини уроку ритмічної гімнастики. Головні завдання заключної частини уроку. Вправи на гнучкість, на розтягування, стретчинг, їх значення для організму людини.

Питання для самоперевірки

1. Які завдання вирішуються у заключній частині уроку ритмічної гімнастики?
2. Місце ритмічної гімнастики та хореографії у сфері фізичної культури.
3. Які фізичні якості доцільно розвивати у заключній частині уроку ритмічної гімнастики?
4. Надати характеристику різновидів поворотів.
5. Надати характеристику основних засобів заключної частини уроку з ритміки і хореографії.
6. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку гнучкості.

Література: [3–6; 11; 13–15; 17].

Тема 7 Контроль за фізичним навантаженням під час занять ритмічною гімнастикою

Моніторинг за реакцією серцево-судинної системи на навантаження через визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час заняття ритмічною гімнастикою та хореографією в умовах емоційного піднесення. Визначення максимально допустимої та бажаної ЧСС відповідно до поставлених завдань під час виконання фізичних вправ у підготовчій, основній і заключній частинах відповідно віку тих, хто займається. Зовнішні ознаки, що вказують на перевантаження особи, яка займається ритмічною гімнастикою та хореографією. Методи вимірювання ЧСС під час заняття. Тривалість вимірювання ЧСС для визначення максимально точного цього показника. Консультація у лікаря перед

початком занять ритмічною гімнастикою та за умови виникнення будь-яких болей у тілі тих, хто займається.

Методика застосування вправ ритмічної гімнастики відповідно до статі, віку, рівню фізичної та технічної підготовленості. Чергування роботи різних м'язових груп у занятті. Техніка безпеки у приміщенні під час проведення занять з ритмічної гімнастики та хореографії. Гігієнічні вимоги до місця заняття фізичними вправами. Схема побудови комплексу ритмічної гімнастики.

Питання для самоперевірки

1. Значення боротьби зі спортивним травматизмом.
2. Назвати основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.
3. Надати характеристику прийомів надання першої допомоги у разі отримання травм.
4. Особливості методики проведення занять з гімнастики.
5. Надати характеристику основних видів обліку роботи на заняттях з ритміки і хореографії.
6. Здійснення контролю самопочуття тих, хто займається.
7. Розрахувати тренувальну ЧСС помірної інтенсивності для практично здорової особи 40 років.

Література: [1–4; 6; 7; 15; 17].

3 ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Місце і значення ритміки й хореографії у фізичній культурі.
2. Основні засоби й методичні особливості навчальної дисципліни «ритміка і хореографія».
3. Зміст та значення занять ритмічною гімнастикою.
4. Методика складання комплексу, регулювання навантаження на заняттях.
5. Здійснення контролю за самопочуттям учнів на заняттях.
6. Охарактеризувати комплекс вправ з ритмічної гімнастики.

7. Методика визначення величини навантаження на заняттях.
9. Характеристика змісту музичного супроводу.
10. Мета застосування засобів хореографії.
11. Описати основні позиції рук і ніг під час виконання вправ хореографії.
12. Пояснити узгодженість рухів з музикою.
13. Визначити поняття: мелодія, мелодійний рисунок, мелодійна вершина, кульмінація.
14. Характеристика кроку вальсу і хвилеподібного руху руками.
15. Характеристика ритму.
16. Характеристика ритмічного рисунка.
17. Описати техніку виконання кроку польки, визначити кількість тактів для виконання.
18. Описати техніку виконання, методику навчання високого та гострого кроків.
19. Визначити, яка з позицій ніг описана: «Ноги нарізно на відстані довжини стопи, носки розвернуті в сторони».
20. Описати техніку виконання та методику навчання приставного та перемінного кроків.
21. Перелічити основні танцювальні кроки.
22. Визначити мету застосування засобів хореографії.
23. Описати техніку виконання та методику навчання закритого та відкритого стрибків.
24. Надати характеристику базових позицій рук у хореографії.
25. Надати характеристику позицій ніг у хореографії.
26. Описати методику заняття з ритміки і хореографії. Варіанти занять.
27. Визначити поняття: «мелодія», «мелодійний малюнок».
28. Визначити, яка з позицій ніг описана: «п'ятка однієї до п'ятки іншої, носок однієї до носка іншої».
29. Охарактеризувати частини уроку з ритміки і хореографії.
30. Описати техніку виконання кроку галопу.

31. Визначити предмет і завдання навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія».

32. Описати техніку виконання та методику навчання кроку польки.

33. Визначити, яка з позицій ніг описана: «п'ятка однієї ступні притиснута до середини іншої, носки розвернуті в різні сторони».

34. Охарактеризувати навчальну дисципліну «Ритміка і хореографія» як навчальний предмет.

35. Розкрити позитивне значення вправ ритмічної гімнастики.

36. Описати техніку виконання та методику навчання вальсового кроку вперед та убік.

37. Описати етапи навчання музично-ритмічних вправ.

38. Описати техніку виконання та методику навчання вальсового кроку з поворотом.

39. Визначити, яка з позицій ніг описана: «п'ятки з'єднані, носки максимально розведені в сторони».

40. Розкрити структуру уроку з ритміки і хореографії.

41. Описати техніку виконання та методику навчання закритого та відкритого стрибка.

42. Надати характеристику 3-ї позиції ніг у хореографії.

43. Охарактеризувати методичні особливості занять з ритміки і хореографії.

44. Охарактеризувати положення рук у третій позиції.

45. Описати техніку виконання та методику навчання кроку польки з поворотом.

46. Описати основні засоби навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія».

47. Охарактеризувати основні документи планування роботи з ритміки і хореографії.

48. Надати характеристику основних видів обліку роботи з ритміки і хореографії.

49. Охарактеризувати положення рук у підготовчій позиції.
50. Описати техніку виконання та методику навчання стрибка кроком.
51. Надати характеристику музичних засобів: елементарні засади музичної грамоти, вправи на відповідність рухів музиці, музичні ігри, вправи з хореографії, крокування та біг.
52. Описати техніку виконання та методику навчання кроків: приставного, перемінного, галопу.
53. Надати характеристику поворотів.
54. Описати методику навчання закритого стрибка.
55. Описати техніку виконання схресного повороту, повороту переступанням, однойменного та різнойменного повороту на одній нозі.
56. Описати методику навчання цілісної хвилі тулубом.
57. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку рівноваги.
58. Обґрунтувати методичні вказівки щодо проведення занять.
59. Розкрити значення динамічних відтінків у музиці.
60. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку гнучкості.
61. Описати техніку виконання кроку галопу вперед, у сторону.
62. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку витривалості.
63. Розкрити значення темпу та ритму в музиці.
64. Надати характеристику ритму руху.
65. Описати техніку виконання хвилеподібного руху тулубом.
66. Проаналізувати спеціальні вправи фізичної підготовки для розвитку спритності.
67. Надати визначення музичного темпу.
68. Описати техніку виконання вальсового кроку вперед, убік та з поворотом кругом.

69. Надати характеристику основних засобів підготовчої частини уроку з ритміки і хореографії.

70. Розкрити методичні особливості проведення підготовчої частини уроку з ритміки і хореографії.

71. Описати техніку виконання хвилеподібного руху руками.

72. Розкрити зв'язок вправ з мелодією. Що називається мелодією, мелодійною вершиною та кульмінацією?

73. Розкрити завдання основної частини уроку з ритміки і хореографії.

74. Описати методику навчання вальсового кроку вперед.

75. Надати характеристику основних засобів основної частини уроку з ритміки і хореографії.

76. Описати методику навчання вальсового кроку з поворотом.

77. Розкрити методичні особливості проведення основної частини уроку з ритміки і хореографії.

78. Розкрити завдання заключної частини уроку з ритміки і хореографії.

79. Проаналізувати взаємозв'язок динамічності музики з динамічністю рухів.

80. Розкрити методичні особливості проведення заключної частини уроку з ритміки і хореографії.

81. Описати техніку виконання стрибка у кроці.

82. Надати характеристику основних засобів заключної частини уроку з ритміки і хореографії.

83. Написати правила складання комплексу вправ ритмічної гімнастики.

84. Скласти п'ять спеціальних вправ фізичної підготовки для розвитку рівноваги.

89. Описати послідовність вивчення танцювальних рухів.

90. Розкрити завдання практично-методичних занять з ритміки і хореографії.

4 ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Історія виникнення та розвитку ритмічної гімнастики.
2. Методика проведення занять з ритмічної гімнастики.
3. Методика розвитку гнучкості у початківців.
4. Особливості формування рухових умінь та навичок у тих, хто займається ритмічною гімнастикою та хореографією.
5. Засоби підвищення зацікавленості в учнів на уроках з ритмічної гімнастики.
6. Хореографічна підготовка в гімнастиці.
7. Вплив ритмічної гімнастики на естетичне виховання школярів.
8. Особливості реалізації принципів доступності, індивідуалізації, адекватності, належних норм на заняттях з ритмічної гімнастики.
9. Методика підготовки та проведення уроків з ритмічної гімнастики.
10. Методика навчання танцювальних вправ на уроках з ритмічної гімнастики.
11. Силова підготовка на уроках ритмічної гімнастики.
12. Педагогічний контроль під час проведення занять з ритмічної гімнастики.
13. Використання занять ритмічної гімнастики у фізичній підготовці спортсменів різних видів спорту.
14. Роль Джейн Фонда та інших видатних осіб у популяризації ритмічної гімнастики.
15. Основи музичної грамоти у ритмічній гімнастиці.

5 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

A 90–100 відмінно (зараховано)

Відповідь чітка, структурована, логічна; включає узагальнення та систематизовані поняття; побудована на підставі матеріалів лекцій, кількох підручників; аргументоване посилання на додаткові наукові джерела, схеми, спеціальну літературу, власні наукові доробки, наведення прикладів, порівняльний аналіз.

BC 75–89 добре (зараховано)

Відповідь логічна, чітка, структурована; глибоке розуміння матеріалу, яке включає узагальнення та систематизацію понять; побудована на підставі лекцій і кількох підручників.

DE 60–79 задовільно (зараховано)

Відповідь послідовна, чітка, структурована; роз'яснення переважної більшості понять; глибоке пояснення позицій; використання лекційного матеріалу та одного підручника.

FX 35–59 незадовільно (з можливістю повторного складання),

не зараховано

Послідовне, але не повне відтворення матеріалу; відповідь недостатньо структурована; роз'яснювання більшості позицій; знання 1/3 термінів.

F 0–34 незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу),

не зараховано

Виступ поверхневий, базується на підставі прочитаної лекції; відповідь хаотична, фрагментарна; відтворення заученого матеріалу без усвідомлення його суті. Відповідь непослідовна, безструктурна; розуміння і розкриття тільки окремих понять.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Барышнікова Т. Азбука хореографії. Москва: Рольф, 2001. 272 с.
2. Борисова В. В. Основи хореографії: учебно-метод. посібник по спортивно-музикальній підготовці для студентів факультетів фізическої культури, преподавателів і учителів фізическої культури. Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та ім. Л. Н. Толстого, 2005. 104 с.
3. Гімнастична термінологія: навч. посібник / Ю. М. Салямін та ін. Київ: Олімпійська література, 2010. 144 с.
4. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы: сокр. перев. Киев: Музична Україна, 1985. 340 с.
5. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: метод. пособие. Москва: Физкультура и Спорт, 2007. 104 с.
6. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. Москва: Советский спорт, 1990. 64 с.
7. Казачевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика. Санкт Петербург: Изд-во «Познание», 2001. 104 с.
8. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. [для ин-тов физической культуры]. Москва, 2003. 411 с.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. Москва: Дрофа, 2003. 96 с.
10. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
11. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Борисова В. В. Методичні основи хореографії: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. 80 с.

12. Марченко Ю. П., Терещенко І. А. Стройові і загальнорозвиваючі вправи і методика їх навчання: метод. рекомендації. Київ: Олімп. л-ра, 1999. 62 с.
13. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. Москва: ФиС, 1989. 196 с.
14. Попов Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра Спорт, 2000. 72 с.
15. Рыбицка А., Качински А. Джаз-гимнастика – современная форма танцевально-гимнастических упражнений. В кн.: Гимнастика, 1984. Вып. 1. С 73–75.
16. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики. Киев: Здоров'я, 1985. 64 с.
17. Фонда Дж. Моя аэробика. Физкультура и спорт, 1984, № 9. С 24–25, № 10. С. 19–20, № 11. С. 19–21, 1985, № 1. С. 33–34.

Додаткова

1. Колодницький Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. Москва: Изд-во «Гном–Пресс», 1997. 64 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для викл. і студ. ВНЗ. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2012. С. 90–105.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва: Физкультура и спорт, 1999. 223 с.
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. Москва: ФиС, 1984. 176 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 317 с.
6. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Москва: Просвещение, 1989.
7. Ротерс Т. Т. Танцевальные упражнения в начальных классах // Физическая культура в школе, 1988. № 10.
8. Руднева С. Д., Фиш Э. М. Ритмика, музыкальное движение. Москва: Просвещение, 1972.

Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни
«Ритміка і хореографія» для студентів денної форми навчання зі спеціальності
014.11 – «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «Бакалавр»

Укладач к. фіз. вих., старш. викл. О. О. Біліченко

Відповідальний за випуск зав. кафедри здоров'я людини та фізичної культури

О. І. Антонова

Підп. до др. _____. Формат 60x84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.

Ум. друк. арк. _____. Наклад _____ прим. Зам. № _____. Безкоштовно.

Редакційно-видавничий відділ
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського
вул. Першотравнева, 20, м. Кременчук, 39600