

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики физического воспитания

**Прописнова Е.П. Фомина Н.А.
Максимова С.Ю.**

**Основы музыкально-двигательного воспитания
в процессе подготовки бакалавра физической культуры**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Волгоград 2010

ББК 74.10
П 817

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Финогенова
кандидат педагогических наук, доцент О.В. Забровская

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУВПО «ВГАФК»
в качестве учебно-методического пособия.

Прописнова Е.П.

П 817 Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры: учебно-методическое пособие / Е.П.Прописнова, Н.А.Фомина, С.Ю. Максимова. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2010 – 95 с.

Учебное пособие предназначено для студентов обучающихся по программе дисциплины «Избранный вид спорта» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 032100.62 «Физическая культура» и специальности 032101 «Физическая культура и спорт», а так же для слушателей факультета повышения квалификации, учителей по физической культуре общеобразовательных школ.

В пособии представлены основные направления подготовки специалиста по физической культуре в области музыкально-двигательного воспитания, предложен теоретический и практический материал.

ББК 74.10.

© Прописнова Е.П., Фомина Н.А.,
Максимова С.Ю. 2010.

© ФГОУВПО «ВГАФК», 2010.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Введение	5
Глава I. Музыкально-двигательное воспитание в общей системе физического воспитания	6
1.1. Исторический экскурс	6
1.2. Значение и место музыкально-двигательной подготовки в системе физического воспитания	9
1.3. Основные средства музыкально-двигательного воспитания .	11
1.4. Значение музыкального сопровождения	13
Вопросы для самоконтроля	14
Глава II. Элементы музыкальной грамоты	15
2.1. Свойства и качества музыкального звука	15
2.2. Мелодия	16
2.3. Длительность звуков и их запись	17
2.4. Ритм музыкального произведения	18
2.5. Размер музыкального произведения	18
2.6. Темп и динамические оттенки музыки	20
2.7. Построение музыкального произведения	22
Вопросы для самоконтроля	24
Глава III. Музыкально-двигательная подготовка	25
3.1. Основы хореографической подготовки	25
3.2. Русский танец	26
3.3. Полька	31
3.4. Ирландские мотивы	35
3.5. Мазурка	39
3.6. Вальс	41
3.7. Полонез	46
3.8. Рок-н-ролл	48
Вопросы для самоконтроля	52

Глава IV. Оздоровительная аэробика	53
4.1. Аэробика в системе физического воспитания.....	53
4.2. Содержание занятий оздоровительной аэробикой	60
4.3. Аэробика в школе.....	69
Глава V. Содержание занятий оздоровительной	77
аэробикой.....	
5.1 Варианты типовых связок базовой аэробики в школе.....	77
5.2. Базовые движения и связки степ – аэробики.....	78
5.3. Упражнения на фитнес – мяче.....	81
5.4. Упражнения для развития гибкости.....	83
5.5. Упражнения с отягощениями.....	85
5.6. Партерные упражнения.....	88
5.7. Калланетик.....	90
Список рекомендуемой литературы.....	95