

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ,  
РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ**

**ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

**підготовки бакалаврів**

**галузь знань            01 Освіта**

**спеціальності        014 Середня освіта (Фізична культура)  
017 Фізична культура і спорт  
(Різні групи населення)**

Навчальна програма з дисципліни «ТіМ гімнастики ритміки і хореографії» для студентів I курсу за спеціальністю 014 середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

1 – 2 с. (денна форма навчання), 1 – 2 с. ( заочна форма навчання)

Розробники: доцент, к.н.фіз.вих і с. Бубела О.Ю., ст. викладач Сениця А.І.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від «31» серпня 2018 року № 1.

Завідувач кафедри гімнастики \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року, №\_\_

Голова \_\_\_\_\_ Р.Л.Петрина

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року, №\_\_

Голова \_\_\_\_\_ О.Ю. Сидорко

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «ТіМ гімнастики, ритміки і хореографії» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є гімнастика, ритміка і хореографія

**Міждисциплінарні зв'язки:** ТіМОВС та СПВ, Олімпійський та професійний спорт; ТіМ викладання гімнастики, ТіМФВ, педагогічна практика; тренерська практика.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

1. Історичний огляд зародження гімнастики, методика викладання основних стройових вправ та вправ для загального розвитку без предмету
2. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях гімнастикою
3. Стройові вправи, вправи для загального розвитку з предметами та без предметів, вправи на приладах.
4. Організація та проведення змагань з гімнастики
5. Музично-ритмічне виховання у дитячих дошкільних закладах та загальноосвітній школі.
6. Хореографічне виховання у навчальному та позанавчальному процесі дитячих дошкільних закладів та загальноосвітньої школи

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни «ТіМ гімнастики, ритміки і хореографії» є формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача фізичного виховання, тренера – викладача, викладача – хореографа, викладача – організатора масових форм фізичної культури.

1.2. **Основними завданнями** вивчення дисципліни «ТіМ гімнастики, ритміки і хореографії» є:

- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіти основними засобами гімнастики, ритміки і хореографії та їх термінологічними назвами;
- оволодіти базовими елементами гімнастики, ритмічної гімнастики;
- оволодіти методикою проведення уроку ритміки і хореографії, комплексів вправ для загального розвитку у ЗОШ,
- засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу гімнастики, ритміки і хореографії.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати :**

- значення та завдання гімнастики, ритміки і хореографії в навчальному процесі ЗОШ;
- види гімнастики

- особливості організації навчального процесу з гімнастики, музично – ритмічного і хореографічного виховання у дитячих дошкільних закладах й загальноосвітній школі;
- критерії оцінювання знань та навичок учнів;
- засоби гімнастики, ритміки і хореографії;
- терміни вправ для загального розвитку, акробатичних, вільних та вправ на гімнастичних приладах, а також правила їх запису;
- основи музичної грамоти;
- стройові вправи та методику їх навчання;
- значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом;
- терміни класичного, народного, спортивного танцю, а також техніку виконання та методику навчання основних елементів;
- вправи ритмічної гімнастики та методику їх навчання;
- особливості використання танцювальних елементів та вправ ритмічної гімнастики в обраному виді спорту;
- забезпечення місць та безпеки проведення занять з гімнастики, ритміки і хореографії

***вміти :***

- проводити стройові вправи та вправи для загального розвитку (вибір місця перед строем, вміння триматись з відповідною виправкою, подача команд з відповідною інтонацією і звучністю);
- складати, записувати та проводити комплекс вправ для загального розвитку без предмету і з предметами;
- виконувати базовий комплекс для загального розвитку;
- виконувати вправи на гімнастичних приладах з оцінкою 8,0 балів, вміти надавати фізичну допомогу під час виконання вправ;
- виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- подавати під музику команди для крокування та зупинки групи;
- проводити різновиди переміщень групи під музику;
- проводити вправу під музику (для дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку);
- виконати елементи школи класичного танцю біля опори (позиції рук та ніг на середині);
- проводити музичні або сюжетні ігри (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- виконувати залікові танцювальні вправи з елементів українського народного танцю, кроків галопу, польки, балансе, вальсу;
- складати та виконувати комплекс вправ ритмічної гімнастики /для дітей ДДЗ та ЗОШ/.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин/ 4 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Змістовий модуль 1. Історичний огляд зародження гімнастики.**

##### **Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.**

Завдання курсу загальної гімнастики в учбових закладах. Історичний огляд зародження гімнастики. Методичні особливості гімнастики. Характеристика, завдання і засоби оздоровчо-розвиваючих, оздоровчих і спортивних видів гімнастики. Значення видів гімнастики у фізичному удосконаленні людини. Характеристика основних засобів гімнастики.

Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю. Причини травматизму на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики. Навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Лікарський контроль і самоконтроль.

#### **Змістовий модуль 2. Характеристика та методика проведення стройових вправ**

##### **Тема 2. Стройові вправи**

Оволодіння навичками подачі стройових команд, командним голосом, знання стройових понять, команд, розподілу групи, поворотів на місці та русі, переміщень, шикувань та перешикувань, розмикання та змикання.

#### **Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку з предметами та без предметів.**

##### **Тема 3. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.**

###### **ВПРАВИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

Термінологічне пояснення положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи. Вивчення базового комплексу вправ для загального розвитку. Складання та проведення комплексу вправ потоковим способом.

Характеристика та класифікація вправ для загального розвитку з предметами. Вихідні положення з палицею, м'ячем, гантелями, в парах. Вихідні положення вправ на і біля гімнастичної стінки та лави. Методика застосування вправ для загального розвитку з предметами. Методика проведення. Запис вправ. Вправи для загального розвитку, як засіб розвитку фізичних якостей. Вправи для загального розвитку, як засіб формування правильної постави та рухових функцій. Вправи для загального розвитку, як засіб навчання правильному диханню. Дозування та методика проведення вправ для загального розвитку.

#### **Змістовий модуль 4. Організація та проведення змагань з гімнастики на видах багатоборства**

## **Тема 4. Особливості організації та проведення масових змагань з гімнастики. Вправи масової гімнастики на видах багатоборства**

Значення змагань. Види змагань. Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка та проведення змагань. Особливості проведення масових змагань. Основи суддівства у гімнастиці. Вправи масової гімнастики на видах багатоборства. Вправи з довгою та короткою скакалкою.

### **ВПРАВИ МАСОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ВИДАХ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА**

#### ***Жіноча програма***

#### **1. Опорний стрибок.** Кінь в ширину, висота 110 см.

Стрибок зігнувши ноги;  
Стрибок ноги нарізно.

#### **2. Різновисокі бруси.**

З упору стоячи назовні (можна використовувати «мостик») застрибнути в упор на нижню жердину; перемах правою вправо (лівою) в упор верхом; перехватом правою у хват знизу за верхню жердину, перемахом правою вліво поворот ліворуч у вис лежачи ззаді на стегнах; піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на лівій і махом правою, поштовхом лівою переворот в упор на верхню жердину; спад у вис лежачи ззаду на стегнах і поворот в сид на стегні; руки: одна – хватом за верхню жердину, друга в сторону; піднімаючи і з'єднуючи ноги поворот ліворуч з перехватом правої справа за нижню жердину і перемахом двома вліво зіскок кутом.

#### **3. Колода.**

Із стійки на «мостик» вздовж махом правою і поштовхом лівою перемах з поворотом ліворуч в сид ноги нарізно, опорою попереду; махом назад упор лежачи на зігнутих руках; випрямляючи руки упор лежачи, згинаючи праву напівшпагат руки в сторони; опора спереду випрямляючи праву упор лежачи; поштовхом двома упор присівши, стати; кроком вперед рівновага на лівій, тримати 3 с.; випрямляючись, руки вгору, крок правою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло лівою рукою в сторону донизу, руки вгору випрямляючись, руки вгору, крок лівою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло правою рукою в сторону донизу, руки вгору (2 рази); приставляючи праву ,присід, поворот на 180°, стати; крок польки з правої, крок польки з лівої (2 рази); махом однією і поштовхом другою зіскок прогнувшись вперед з кінця колоди.

#### **4. Акробатика.**

Із основної стійки крок вперед, рівновага; випрямитись, ногу вперед, махом однією поштовхом другою стійка на руках, перекид в упор присівши; перекид назад і перекатом назад стійка на лопатках; перекатом вперед стати на одну ногу, друга вперед; переворот в сторону, приставляючи ногу напівприсідаючи руки вниз – назад, стрибок вгору прогнувшись.

#### ***Чоловіча програма***

#### **1. Бруси.**

Хватом за кінці жердин стрибок в упор, кут, тримати (2с.); сид ноги нарізно; перехватом вперед упор лежачи на руках ноги нарізно; з'єднуючи ноги мах вперед і підйом в упор; мах назад, махом вперед кут. (тримати 2с.); силою зігнувшись, стійка на плечах; мах назад і махом вперед зіскок з поворотом кругом до середини у стійку боком до снаряду.

## 2. Стрибок. Кінь у довжину висота 125 см.

Стрибок ноги нарізно;

Стрибок зігнувши ноги

## 3. Акробатика.

Два, три кроки розбігу, поштовхом двома ,стрибок вгору прогнувшись; поштовхом однією і махом другої стійка на руках, перекид вперед в упор присівши; силою зігнувшись стійка на голові і руках (тримати 3 с.); силою прогнувшись опускання в упор лежачи, упор присівши, стати; рівновага руки в сторони (тримати 3 с.); випрямитись імахом одною ногою вперед поворот кругом в основну стійку; два, три кроки розбігу, два перевороти в сторону; приставляючи ногу стрибок вгору прогнувшись.

## 4. Кінь з ручками.

Зі стрибка коло правою (лівою); перемах правою назад; перемах лівою; перемах правою і зіскок кутом ліворуч назад в стійку правим боком до коня.

## 5. Кільця.

З вису глибоким хватом підйом силою в упор; кут; спад назад у вис прогнувшись; вис зігнувшись; мах дугою і мах назад; махом вперед зіскок зпереворотом ноги нарізно.

### Змістовий модуль 5.

**Музично – ритмічне виховання у дитячих дошкільних закладах та загальноосвітній школі.**

**Тема 5. Основи музично – ритмічного виховання.** Значення музики в житті людини. Напрямки застосування музики. Ритміка , її коротка характеристика та визначення основних понять. Зміст і завдання музично-ритмічного виховання у роботі з дітьми ДДЗ та учнями молодших, середніх та старших класів ЗОШ. Засоби музично-ритмічної підготовки: музичні завдання, вправи, ігри, музично-просторові композиції, завдання на імпровізацію, ритмічні етюди, їх характеристика. Значення музичного супроводу.

**Тема 6. Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом.** Елементи музичної грамоти: характеристика властивостей музичного звуку, мелодія та види мелодійного малюнку, ритм та ритмічний малюнок, музичний розмір, форма музичного твору /період, речення, фраза/. Диригування. Крокування та зупинка групи, різновиди переміщень. Складання та проведення вправ. Підрахунок, команди. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом. Елементи творчості у розробці комплексів та проведенні занять. Оцінювання музично – ритмічних здібностей та підготовленості учнів.

**Тема 7. Зміст та особливості методики викладання ритмічної гімнастики для дітей ДДЗ та учнів ЗОШ.** Коротка характеристика ОВГ. Ритмічна гімнастика та сфери застосування. Мета та завдання ритмічної гімнастики. Зміст та структура комплексу ритмічної гімнастики. Методика проведення уроку з ритмічної гімнастики. Підбір вправ та музичного супроводу. Складання вправ без предмета та з предметами. Вимоги. Методика контролю та оцінювання.

**Змістовий модуль 6. Хореографічне виховання у навчальному та позанавчальному процесі дитячих дошкільних закладів та загальноосвітньої школи.**

**Тема 8. Завдання та засоби хореографічного виховання.**

Хореографія, її коротка характеристика та визначення основних понять. Значення та завдання хореографічного виховання у роботі з дітьми ДДЗ та учнями молодших, середніх та старших класів ЗОШ. Зміст та коротка характеристика засобів хореографічної підготовки: класичного, народного, історично-побутового, спортивного танцю, елементів художньої гімнастики. Особливості використання окремих прийомів страхування й допомоги при виконанні танцювальних елементів.

Урок ритміки і хореографії. Зміст та методика проведення першого заняття з музично – ритмічного та хореографічного виховання. Організація дітей та завдання. Техніка безпеки та забезпечення гігієни занять. Структура уроку (заняття) ритміки і хореографії. Проведення окремих частин першого заняття з музично-ритмічного та хореографічного виховання. Розбір навчального матеріалу: уклін хлопчика, уклін /реверанс/ дівчинки. позиції рук /підготовча, 1,2,3/, позиції ніг /6,1,2,3/. Вправи біля опори та на середині. Елементи українського народного танцю: хлопки, притупи, колупалочка, колупалочка з притупом. Сюжетні ігри, музичні завдання, імпровізації. Ознайомлення з пор де бра. Оцінювання початкового рівня підготовленості учнів.

**Тема 9. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.** Техніка виконання та методика навчання елементам українського народного танцю: бігунець, припадання, притуп, потрійний притуп, голубці, колупалочка, присядка, віршовочка. Підвідні вправи, послідовність навчання. Прийоми та правила визначення та виправлення помилок. Розбір фігур українського народного танцю для дітей молодшого шкільного віку “Хлопавки”.

**Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементарних рухів класичного танцю.** Основні завдання та зміст початкової підготовки у класичному танці. Елементарні рухи класичного танцю. Техніка виконання та методика навчання. Поняття “опорної” та “робочої” ноги, поза, прийоми виконання. Позиції рук /підготовча, 1,2,3/, позиції ніг /6,1,2,3,4,5/, порядок їх вивчення. Рухи у позиціях та зміни позицій рук і ніг. Демі пліс, гранд пліс, релеве, батмани – різновиди, соте. Вправи біля опори та на середині. Ознайомлення з пор де бра. Прийоми і правила визначення та виправлення помилок. Особливості індивідуального підходу до навчання та оцінювання в класичному танці.

**Тема 11. Техніка виконання та методика навчання кроків галопу та танцювальних фігур.** Техніка виконання па галопу. Підвідні вправи. Приставний крок боком, вперед, назад. Груповий та індивідуальний спосіб виконання. Послідовність та методика навчання. Розучування і виконання танцювальних фігур самостійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання залікових з'єднань та фігур.

**Тема 12. Техніка виконання та методика навчання кроків польки та танцювальних фігур.** Техніка виконання па польки. Підвідні вправи. Крок польки в парах. Послідовність та методика навчання. Розучування і виконання



танцювальних фігур самостійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання залікових з'єднань та фігур.

**Тема 13. Техніка виконання та методика навчання кроків балансе.** Техніка виконання кроків балансе. Різновиди. Підбір підвідних вправ. Послідовність навчання. Танцювальні зв'язки. Розучування та виконання танцювальних зв'язок самостійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання.

**Тема 14. Техніка виконання та методика навчання елементів і фігур вальсу.** Техніка виконання па вальсу. Різновиди. Підбір підвідних вправ. Послідовність навчання. Танцювальні зв'язки. Розучування та виконання танцювальних фігур самостійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання фігур.

Підсумкове опитування.

### 3. Рекомендована література

#### 3.1. З гімнастики

##### Основна

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с.
2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
3. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

##### Допоміжна

5. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2001. – 100 с.
6. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. - метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
9. Спортивная гимнастика : Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
11. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32с.

#### 3.2. З ритміки та хореографії

##### Основна

1. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. –2– ге вид. – К.: Муз. Україна, 1990. – 256с.
2. Бондаренко Л.А. Методика хореографічної роботи в школі:- К.: Музична Україна, 1968р.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца: Учебник 5-е изд. – Л.: Искусство. - 1980.- С.21- 22, 53 – 63.
4. Згурський А. Методика викладення бальних танців у школі.-К.: Музична Україна, - 1978, 11с.

### Допоміжна

5. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262.
6. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Кечеджиева Л., Ванлова М., Чипряюва М.- М.: ФиС , 1985, 93с.
7. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – Изд. 2-е – М.: ФиС, 1986,-96с.
8. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика преподавания. М.: Просвещение, - 1990. – 223 с.
9. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях //Госкомспорт РСФСР, МОГИФК –Малаховка, 1987.– 80 с.
10. Ротерс Т.Г. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебн. пособие для уч-ся пед. уч-щ по спец. №1910, “Физкультура”. - М.: Просвещение. 1989- 175с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для ин – тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с., ил.
12. Цвек С. Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. - К.: Здоров'я, - 1975, с. 97-137.
13. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999, с. 270 – 283.
14. Андреев С.Н. Под звуки спортивного марша. - М.: ФиС, 1980. - 126с. Балет: Энциклопедия / гл. ред. Ю.Н.Григорович.-М.: Сов. Энциклопедия, 1981. - 623с.
15. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Учебное пособие для институтов физической культуры. – К.: Вища школа 1988. – 168 с.
16. Гимнастика. Гимнастические выступления / Лекция для студентов – заочников Ш-го курса /. - М.; 1972, 46с.
17. Гузов Н.М.Узоры на стадионе. - М.: ФиС, 1987, 128с.
18. Медведев Р.Н. Методические рекомендации по организации и проведению массовых спортивно - гимнастических выступлений. – Днепропетровск, - 1989,- 20 с.
19. Несторова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базових елементів, термінологія і мовний професійного спілкування в аеробіці / Учебно – методическе посібник К.: УГУФВС. 1998.- 33с.
20. Никиток Б.А. Принципы и приоритет физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, - 1994. – №7 – С. 5 – 7.
21. Українське народознавство: Навч. посібн. / За заг. редакцією С.П.Павлюка, І.Й.Горинь, Р.Ф.Кирчіва. – Львів .- Фенікс, 1994. - 608с.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формі, виконанні практичних нормативів.

- опитування на практичних заняттях;
- виконання письмової роботи;
- виконання залікових нормативів;
- матеріали самопідготовки;

**Підсумковий контроль** – залік.

## **МОДУЛЬ № 1**

### **Залікові вимоги для студентів I курсу з дисципліни «Гімнастика»**

#### **Перелік основних теоретичних питань модуля:**

1. Значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Формування постави як основна задача фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку.
3. Німецька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
4. Сокольська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
5. Шведська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
6. Французька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
7. Гімнастика на Україні. Зміст. Характеристика.
8. Методичні особливості гімнастики.
9. Характеристика засобів гімнастики.
10. Види гімнастики.
11. Навчально-розвиваючі види гімнастики. Зміст. Характеристика кожного виду.
12. Оздоровчі види гімнастики. Зміст та характеристика кожного виду.
13. Спортивні види гімнастики. Зміст та характеристика видів.
14. Форми занять гімнастикою.
15. Виробнича гімнастика. Характеристика, засоби та методика проведення.
16. Лікувальна гімнастика. Характеристика, засоби та методика проведення.
17. Характеристика та зміст професійно-прикладної гімнастики.
18. Характеристика та зміст атлетичної гімнастики
19. Характеристика національних систем гімнастики.
20. Характеристика нетрадиційних видів гімнастики.
21. Правила гімнастичної термінології.
22. Терміни вправ для загального розвитку (ВдЗР) та їх запис.
23. Вправи для загального розвитку (ВдЗР) . Характеристика, класифікація, методика проведення
24. Способи проведення вправ для загального розвитку (ВдЗР)
25. Стройові вправи. Характеристика, засоби та методика навчання.
26. Основні способи перешикування на місці та в русі.
27. Основні способи розмикання
28. Основні положення та рухи рук.
29. Основні положення ніг та рухи ногами.

30. Основні положення тулуба та рухи тулубом.
31. Основні стійки.
32. Основні положення тіла у присіді та сиді.
33. Основні положення лежачи.

### **Письмова робота**

Написати комплекс 20 вправ без предмету для проведення потоковим способом.

### **Практичні нормативи**

1. Знати команди та проводити стройові вправи з групою.
2. Уміти показувати вправу для рук, тулуба, ніг, термінологічно коротко і точно її називати, сполучуючи показ і розповідь одночасно дзеркальним способом.
3. Складати та проводити комплекс вправ (18-20) для загального розвитку потоковим способом з використанням положень стоячи, сидячи, в стрибках.
4. Скласти та виконати комплекси вправ з предметами (м'яч, палиця, гантелі), в парах, біля г/стілки, г/лави.
5. Виконувати вправи на гімнастичних приладах з оцінкою 8,0 балів
6. Виконувати залікові вправи з короткою та довгою скакалкою.

## **МОДУЛЬ №2.**

### **ЗАЛКОВІ ВИМОГИ З «Ритміки і хореографії»**

#### **1. Знати навчальний матеріал наступних тем:**

- Основи музично-ритмічного виховання.
- Музично-ритмічне та хореографічне виховання у дитячих дошкільних закладах та молодших класах школи.
- Зміст та особливості методики викладання ритмічної гімнастики у дитячих дошкільних закладах та молодших класах школи.

#### **Перелік основних теоретичних питань:**

1. Значення та напрямки застосування музики.
2. Ритміка, її коротка характеристика.
3. Ритм. Визначення та характеристика.
4. Види ритму.
5. Ритмічне виховання. Визначення та характеристика.
6. Хореографія, коротка характеристика та визначення основних понять.
7. Значення музичного супроводу на заняттях з фізичного виховання.
8. Властивості музичного звуку.
9. Ритм і темп. Визначення, характеристика.
10. Фразування музичних творів (фраза, речення, період).
11. Зміст і завдання музично-ритмічного виховання у роботі з дітьми ДДЗ та учнями молодших, середніх та старших класів ЗОШ.
12. Зміст і завдання хореографічного виховання у роботі з дітьми ДДЗ та учнями молодших, середніх та старших класів ЗОШ.

13. Засоби музично-ритмічної підготовки, їх коротка характеристика.
14. Зміст та коротка характеристика засобів хореографічної підготовки.
15. Техніка безпеки та забезпечення гігієни занять на уроках ритміки і хореографії.
16. Уклін хлопчика та реверанс дівчинки. Техніка виконання та методика навчання.
17. Правила подачі команд під музику для початку руху, зупинки групи та переходу з одного виду переміщення до іншого.
18. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та поточковим способом
19. Поняття „опорна” та „робоча” нога, поза, прийоми виконання.
20. Позиції рук та ніг, порядок їх вивчення.
21. Техніка виконання та методика навчання пліє ( демі та гран ).
22. Техніка виконання та методика навчання батманів ( батман тандю, батман тандю жете, гран батман).
23. Техніка виконання та методика навчання релеве на півпальці.
24. Техніка виконання та методика навчання соте.
25. Елементи українського народного танцю.
26. Техніка виконання та методика навчання кроків галопу.
27. Техніка виконання та методика навчання кроків польки.
28. Техніка виконання та методика навчання кроків вальсу.
29. Техніка виконання та методика навчання кроків балансе.
30. Ритмічна гімнастика. Методика складання комплексу.

**2. Виконати всі вимоги до самостійної роботи** (Конспект проведення музичної або сюжетної гри для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку).

**3. Знати та вміти провести з групою і виконати самостійно:**

- переміщення та зупинка групи під музику;
- вправу під музику (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- комплекс вправ ритмічної гімнастики;
- елементи школи класичного танцю біля опори ( позиції рук та ніг на середині);
- залікову вправу з українського народного танцю;
- залікову вправу з кроків галопу;
- залікову вправу з кроків польки;
- залікову вправу з кроків балансе;
- залікову вправу з кроків вальсу.