

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

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

галузь знань                      01 Освіта

спеціальність                    017 «Фізична культура і спорт»

інститут, факультет, відділення:    спорту

рівень освіти                    бакалавр

Робоча програма з дисципліни « ТіМ гімнастики, ритміки і хореографії » для студентів I курсу за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

\_\_\_\_\_ 2 семестр (денна форма навчання)

Розробники: Бубела Олег Юліанович, к.н.ф.в., доцент кафедри гімнастики, Сениця Аліна Іванівна, старший викладач кафедри гімнастики

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 року № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри гімнастики

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Бубела О.Ю.)  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <b>4</b>	Галузь знань 01 Освіта	<b>Нормативна</b>	
Модулів – <b>2</b>	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – <b>6</b>		<b>2019-й</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <b>120</b>		2 -й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –4 самостійної роботи студента - 4	Рівень освіти бакалавр	<b>Лекції</b>	
		<b>10 год.</b>	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		<b>72 год.</b>	год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		<b>38 год.</b>	год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b> год.	
		Вид контролю: Поточний: самостійна робота; практичні нормативи; тестова робота Підсумковий: залік	

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

**Мета** - 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.

### **Завдання:**

- 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **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 методика 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 методика навчання основних елементів;
- вправи ритмічної гімнастики та методика 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, уміння 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 класичної хореографії 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 галопа, польки, балансе, вальсу;
- складати та виконувати комплекс вправ ритмічної гімнастики /для дітей ДДЗ та ЗОШ/.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ I**

#### **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**

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 ззаду на стегнах; піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на лівій і махом правою, поштовхом лівою переверот 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; переверот 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 і махом одною ногою вперед поворот

кругом в основну стійку; два, три кроки розбігу, два перевероти 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 з переверотом 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. 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.

**Тема 6. Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом.** Крокування та зупинка групи, різновиди переміщень. Складання та проведення вправ. Підрахунок, команди. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом. Музичні ігри та завдання. Комплекси вправ та ігри для позаурочних занять. 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 уроку з ритмічної гімнастики. Методика проведення уроку з ритмічної гімнастики. Напрямки і школи ритмічної гімнастики. Аеробіка, характеристика, види, застосування. Методика проведення занять ОВГ. 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.

**Практичне заняття.** 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, вірьовочка. 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 пліє, гранд пліє, 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.** Підвідні вправи. Приставний крок боком, вперед, назад. Груповий та індивідуальний спосіб виконання. Техніка виконання па галопу. 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. 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.** Спортивний танець та його характерні особливості. 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.

#### 4. Структура 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
<b>Модуль 1. ТіМ гімнастики</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Історичний огляд зародження гімнастики</b>												
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	6	2				4	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за змістовним модулем 1</b>	<b>6</b>	<b>2</b>				<b>4</b>		-				-
<b>Змістовий модуль 2. Характеристика та методика проведення стройових вправ</b>												
Тема 2. Стройові вправи	6		6									
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>	<b>6</b>		<b>6</b>									
<b>Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку з предметами та без предметів</b>												
Тема 3. Характеристика	56	2	30			24	-	-	-	-	-	-

та методика проведення вправ для загального розвитку												
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>30</b>			<b>24</b>		-				-
<b>Змістовий модуль 4. Організація та проведення змагань з гімнастики на видах багатоборства</b>												
Тема 4. Особливості організації та проведення масових змагань з гімнастики. Вправи масової гімнастики на видах багатоборства	12	2	10									
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>									
<b>Усього годин Модуль 1. ТіМ гімнастики</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>46</b>			<b>28</b>						
<b>Модуль 2. Ритміка і хореографія</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Музично–ритмічне виховання у дитячих дошкільних закладах та загальноосвітній школі.</b>												
Тема 5. Основи музично – ритмічного виховання	2	2										
Тема 6. Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом	8		4			4						
Тема 7. Зміст та особливості методики викладання	10		4			6						



фігур												
Тема 13. Техніка виконання та методика навчання елементів балансе	2		2									
Тема 14. Техніка виконання та методика навчання елементів і фігур вальсу	4		4									
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>18</b>			<b>8</b>						
<b>Усього годин Модуль 2. Ритміка і хореографія</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>26</b>			<b>10</b>						
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>72</b>			<b>38</b>						

#### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гімнастика в системі фізичного виховання	2
2	Характеристика та методика проведення ВдЗР без предмету	2
3.	Організація та проведення масових змагань з гімнастики	2
4.	Основи музично – ритмічного виховання	2
5.	Завдання та засоби хореографічного виховання	2
		<b>10</b>

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Початкові стройові вправи, стройові вправи в русі	6
2	Вправи для загального розвитку без предмету	10
3	Вправи для загального розвитку з предметами	20
4	Вправи масової гімнастики на видах гімнастичного багатоборства. Вправи з короткою та довгою скакалкою	10
5	Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом	4
6	Зміст та особливості методики викладання ритмічної	4

	гімнастики для дітей ДДЗ та учнів ЗОШ	
7	Урок ритміки і хореографії.	2
8	Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю	2
9	Техніка виконання та методика навчання елементарних рухів класичного танцю	4
10	Техніка виконання та методика навчання кроків галопу та танцювальних фігур	2
11	Техніка виконання та методика навчання кроків польки та танцювальних фігур	2
12	Техніка виконання та методика навчання елементів балансе	2
13	Техніка виконання та методика навчання елементів і фігур вальсу	4
		<b>72</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Особливості національних систем гімнастики	4
2.	Розробити та скласти комплекс вправ з м'ячем, палицею, гантелями	6
3.	Розробити та скласти комплекс вправ в парах	4
4.	Розробити та скласти комплекс вправ на і біля лави	4
5.	Розробити та скласти комплекс вправ на і біля стінки	4
6.	Розробити та скласти комплекс з 20 вправ без предмету для проведення потоковим способом	6
7.	Засоби музично – ритмічного виховання. Конспект музичної гри для дітей молодшого шкільного віку	4
8.	Зміст та особливості методики викладання ритмічної гімнастики для дітей ДДЗ та учнів ЗОШ. Скласти та продемонструвати комплекс ритмічної гімнастики	6
	Разом	<b>38</b>

### 8. Індивідуальні завдання

Студенти виконують реферати, самостійні роботи практичні завдання та нормативи для відробок пропущених занять.

### 9. Методи контролю

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

- опитування;
- виконання практичних нормативів;
- написання тестових робіт;

- виконання самостійної роботи.

**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/стінки, г/лави.
5. Виконувати вправи на гімнастичних приладах з оцінкою 8,0 балів
6. Виконувати залікові вправи з короткою та довгою скакалкою.

## **МОДУЛЬ №2**

### **ЗАЛІКОВІ 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 потоковим 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 кроків українського народного танцю;
- залікову вправу з кроків галопу;
- залікову вправу з кроків польки;
- залікову вправу з кроків балансе
- залікову вправу з кроків вальсу.

**11. Розподіл балів, які отримують студенти**

*Приклад для заліку*

**Залік виставляється за середнім значенням балів, набраних студентом за модуль 1 та модуль 2 (за умови виконання вимог на мінімальний заліковий бал – 61 з кожного модулю).**

<b>Поточне тестування та самостійна робота Модуль 1.</b>				<b>Сума</b>
Змістовий модуль № 1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль № 4	
T1	T2	T3	T4	<b>100</b>
5	15	50	30	

<b>МОДУЛЬ 1</b>				
	Змістовий модуль № 1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль № 4
	<b>T1</b> <b>0 – 5</b>	<b>T2</b> <b>0 – 15</b>	<b>T3</b> <b>0 - 50</b>	<b>T4</b> <b>0 – 30</b>
Теоретичні знання (самостійна робота)	<b>0 – 5</b>			
Здача стройових вправ		<b>0 – 15</b>		
Здача вправ для загального розвитку з предметом: Конспект Виконання <ul style="list-style-type: none"> <li>• Палиця</li> <li>• М'яч</li> <li>• Гантелі</li> <li>• Лава</li> <li>• В парах</li> <li>• Г/стінка</li> </ul>			<b>0 - 5</b> <b>0 - 5</b> <b>0 - 5</b> <b>0 - 5</b> <b>0 - 5</b> <b>0 - 5</b>	
Письмова робота та практичне виконання (комплекс 20 вправ потоковим способом)			<b>0-20</b>	
Здача вправ на видах багатоборства -				<b>0-10</b> <b>0-10</b>
Здача вправ на довгій скакалці балів				<b>0-5</b>
Здача вправ на короткій скакалці				<b>0-5</b>
<b>Всього:</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>30</b>

<b>Поточне тестування та самостійна робота Модуль 2.</b>										<b>Сума</b>
Змістовий модуль № 5			Змістовий модуль № 6							
T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	<b>100</b>
10	15	10	10	10	5	10	10	10	10	

<b>МОДУЛЬ № 2</b>
-------------------

	Змістовий модуль №5			Змістовий модуль № 6						
	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14
	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
Конспект проведення музичної або сюжетної гри для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку	0-5									
Опитування за темою музично – ритмічне виховання	0-5									
Провести з групою переміщення та зупинку групи під музику		0-5								
Провести з групою вправу під музику		0-5								
Виконати комплекс вправ ритмічної гімнастики			0-10							
Всього змістовий модуль №5: <b>30 балів</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>							
Опитування за темою хореографічне виховання				0-10						
Виконати елементи школи класичного					0-10					

танцю біля опори (позиції рук та ніг на середині)										
Виконати залікову вправу з кроків українського народного танцю						<b>0-10</b>				
Виконати залікову вправу з кроків галопу							<b>0-10</b>			
Виконати залікову вправу з кроків польки								<b>0-10</b>		
Виконати залікову вправу з кроків балансе									<b>0-10</b>	
Виконати залікову вправу з кроків вальсу										<b>0-10</b>
Всього змістовий модуль №6: <b>70 балів</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
<b>90 – 100</b>	<b>A</b>	<b>відмінно</b>	
<b>82-89</b>	<b>B</b>	<b>добре</b>	

75-81	C		зараховано
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

### МОДУЛЬ I

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

##### Тема 1. (заняття 1). Лекція: 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.

**Самостійна робота №1** (Реферат на тему: «Особливості національних систем гімнастики»). Під час виконання реферату студент повинен дати характеристику систем гімнастики (німецька, французька, сокольська, швецька та ін.)

**Навчальний матеріал Тем 2, Тем 3, Тем 4 подається та контролюється 15 – 20 хвилин на кожному занятті.**

##### Тема 2. (заняття 2 – 17)Стройові вправи

**Практичні заняття.** Оволодіння навичками подачі стройових команд, командним голосом, знання стройових понять, команд, розподіли групи, повороти на місці та в русі, умовні позначення спортивного залу, пересування шикування та перешикування, розмикання та змикання.

##### Тема 3. (заняття 4 – 19) Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку

**Лекція** (заняття 2) Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку

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

**Самостійна робота № 2** Розробити та скласти комплекс з 20 вправ без предмету для проведення потоковим способом

**Практичні заняття.** 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.

**Самостійна робота №3** Розробити та скласти комплекс вправ з м'ячем, палицею, гантелями

**Самостійна робота № 4** Розробити та скласти комплекс вправ в парах

**Самостійна робота №5** Розробити та скласти комплекс вправ на і біля лави

**Самостійна робота № 6** Розробити та скласти комплекс вправ на і біля стінки

Методичні рекомендації до виконання самостійних робіт.

За темою 3 студенти повинні виконати самостійні роботи № 2 - №6.

Скласти та подати конспекти вправ для загального розвитку відповідно до вимог:

1. Форма конспекту.

Комплекс вправ для загального розвитку з ( вказати предмет )

№ з/п	З М І С Т	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
1.			
2.			
3.			

2. Комплекс складається з 10 вправ для кожного предмету.

3. Комплекс складати відповідно до методичних вимог.

**Тема 4. Особливості організації та проведення масових змагань з гімнастики**

**Лекція (заняття 3)** Особливості організації та проведення масових змагань з гімнастики

**Практичні заняття.** (заняття 4 – 19) Вправи масової гімнастики на видах багатоборства. Вправи з довгою та короткою скакалкою.

**Практичні заняття.** (заняття 20 – 23) Значення змагань. Види змагань. Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка та проведення змагань. Особливості проведення масових змагань. Основи суддівства у гімнастиці.

**МОДУЛЬ 2**

**Змістовий модуль 5. Музично – ритмічне виховання у дитячих дошкільних закладах та загальноосвітній школі.**

**Тема 5. (заняття 1) Лекція: 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.

**Самостійна робота:** Конспект проведення музичної або сюжетної гри для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

**Методичні рекомендації для виконання самостійної роботи.**

**Навчально – методичний матеріал.**

### **I. Музичні завдання, вправи.**

***1. Вправи і завдання на зв'язок рухів з характером і змістом музичного твору та формою.***

Діти повинні відразу відчувати, що рухи і музика в кожній вправі, грі, танці органічно пов'язані із змістом і формою.

Перш за все необхідно навчити дітей уважно слухати музику, сприймати її зміст і у рухах відображати її характер. Необхідно зупинитись на такому музичному матеріалі, який, з однієї сторони, був би зрозумілим і цікавим для дітей, а з іншої - міг би бути переданий дітьми, враховуючи їх обмежений запас різних рухів. Ходьба, біг, легкі стрибки, ігрові і самі елементарні танцювальні рухи - ось доступні дітям цього віку засоби вираження.

Найбільш легко, природно і логічно може бути відображена у русі музика, яка призначена для руху – маршеподібна і танцювальна.

Щоб допомогти дітям правильно сприймати зміст і характер музики, необхідно зупинитись на таких музичних прикладах, творів, які мають яскравий образ, близький і зрозумілий дітям, такий, що легко піддається відображенню в рухах, тут рекомендується широко використовувати програмну музику.

***2. Вправи на узгодженість рухів з динамікою музичного твору.***

В залежності від характеру динамічних відтінків музичного твору рухи можуть бути сильними та енергійними, або м'якими та ніжними, різко акцентованими, або злитими і плавними; вільними і широкими, або м'якими і витонченими.

***3. Вправи і завдання, на узгодженість рухів з темпом музичного твору.***

Відтінки музичних темпів так само різноманітні, як й емоційні. Сумна музика звичайно пов'язана із спокійним темпом, весела - з більш швидким, тривожна музика буває швидкою, урочиста - повільною. Приклади вправ:

I/ ходьба у різних темпах, які регулюються акомпаніатором;

- 2/ ходьба у різних темпах з певним емоційним забарвленням;
- 3/ збереження заданого темпу без музичного супроводу;
- 4/ для оволодіння темпом можна використовувати вправи з предметами.

Найбільш доступним є середній темп рухів, а вже наступною сходинкою є рухи помірно-швидкі.

Проводячи будь-яку вправу або гру, педагог звертає увагу на темп /швидкість/ музичного супроводу, знайомить дітей з назвами темпів.

#### **4. Вправи і завдання на зв'язок рухів з побудовою музичних творів.**

З самого початку занять педагог вимагає, щоб діти точно починали і точно закінчували рухи разом з музикою.

Рекомендовані завдання та вправи:

- 1/ позначити закінчення музичної фрази хлопком;
- 2/ змінювати напрямок руху з початком нової музичної фрази;
- 3/ вправа з предметом /фраза - перекидання м'яча з партнером; фраза - котіння м'яча/;
- 4/ шиккування шеренгами: кожна шеренга починає рух з початком нового періоду /речення, фрази/;
- 5/ знайомство з одночастинною, двох і трьох-частинною формою;
- 6/ музична гра на фразування "Повтори рухи" або "Повтори вправу".

#### **5. Вправи на узгодження рухів з розміром музичного твору.**

Дітей достатньо ознайомити з найбільш часто вживаними розмірами 2/4, 3/4, 4/4 і навчити самостійно визначати їх на слух. Прикладами рекомендованих завдань можуть бути:

- 1/ виділяти хлопком 1- сильну долю такту;
- 2/ зробити енергійний крок на 1- долю такту 2/4; 1 і 3 долі такту 4/4; і 1-у долю такту 3/4;
- 3/ те ж саме, але вправи з кубиками, м'ячами, булавами;
- 4/ виділення сильних і слабких долей такту: рухами рук, ніг і зміною положення
- 5/ диригування /поєднати з ходьбою, бігом, танцювальними кроками/.

#### **б. Вправи на оволодіння ритмічним малюнком музичного твору.**

Виконання ритмічного малюнку кроками, бігом, стрибками є одним з корисних засобів тренування відчуття ритму у дітей. Крім того, ці вправи допомагають дитині свідомо орієнтуватись у ритмічній побудові музики. Виконання у русі ритмічного малюнку - завдання досить окладне щодо рухових навичок. Вимагається швидко і точно переключатись з повільних кроків на швидкі, з бігу на ходьбу, зупинятись після декількох мілких кроків і т.д. Тому корисно починати заняття за цією темою, даючи /наводячи/ дітям музичні приклади з більш або менш довгим рядом одноманітних ритмічних фігур.

## **II. Музичні ігри**



Під час проведення музичних ігор важливо узгоджувати спортивний інтерес до гри з умінням поєднувати свої дії і рухи з характером, темпом та іншими особливостями музики. У цих іграх спортивні досягнення повністю зв'язані з умінням рухатись у точній відповідності з темпом, ритмом та іншими компонентами музики. Приклади:

музична гра на фразування "Повтори рух";

музична гра з м'ячем - зупинитися на закінченні музичної частини /хто не зупинився - вибуває з гри - спортивний компонент /.

### **Ш. Музичні сюжетні ігри.**

Полягають у розпізнаванні характеру музики. Мелодію, яку повинні визначити діти, програють декілька разів і після цього їм дається завдання розкрити, як вони сприймають цю мелодію. Наприклад:

у відповідності з легкою рухливою музикою - передати образи літаючих літаків. Відчуваючи поступове прискорення музики та її підсилення її звучання на початку твору - відобразити більш швидким рухами. Розрізняти напрямки мелодії вгору і вниз в кінці твору, змінюючи швидкість і напрямки руху.

### **Форма оформлення музичного завдання** **( музичної або сюжетної гри)**

<b>Графічне зображення</b>	<b>З М І С Т</b>	<b>Організаційно – методичні вказівки</b>
1	2	3

**Тема 6. (заняття 2-3) Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом.**

**Практичне заняття.** 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.

**Практичне заняття.** 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. (заняття 4-5) Зміст та особливості методики викладання ритмічної гімнастики для дітей ДДЗ та учнів ЗОШ.**

**Практичне заняття.** Коротка характеристика ОБГ. Ритмічна гімнастика та сфери застосування. Мета та завдання ритмічної гімнастики. Зміст та структура комплексу ритмічної гімнастики.

**Практичне заняття.** 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. (заняття 6-7) Лекція: 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.

**Практичне заняття.** 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. (заняття 8) Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.**

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

**Тема 10. (заняття 9 - 10) Техніка виконання та методика навчання елементарних рухів класичного танцю.**

**Практичне заняття.** 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 пліє, гранд пліє, релеве, батмани – різновиди, соте.

**Практичне заняття.** 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. (заняття 11) Техніка виконання та методика навчання кроків галопу та танцювальних фігур.**

**Практичне заняття.** 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 самотійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання залікових з'єднань та фігур.

**Тема 12. (заняття 12) Техніка виконання та методика навчання кроків польки та танцювальних фігур.**

**Практичне заняття.** Техніка виконання па польки. Підвідні вправи. Крок польки в парах. Послідовність та методика навчання. Розучування і виконання танцювальних фігур самотійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання залікових з'єднань та фігур.

**Тема 13. (заняття 13) Техніка виконання та методика навчання кроків балансе.**

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

**Тема 14. Техніка виконання та методика навчання елементів і фігур вальсу. (заняття 14-15)**

**Практичне заняття.** Техніка виконання па вальсу. Різновиди. Підбір підвідних вправ. Послідовність навчання. Танцювальні зв'язки. Розучування та виконання танцювальних фігур самотійно та в парах.

**Практичне заняття.** Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання фігур.

Підсумкове опитування.

## **13. Рекомендована література з гімнастики**

### **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. Смоленский 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.

#### 14. Інформаційні ресурси

1. Лекції.
2. Всесвітня мережа Інтернет.
3. Бібліотека ЛДУФК.

4. Читальний зал ЛДУФК.
5. Відеоматеріали.