

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**  
**з дисципліни «Теорія і методика гімнастики, ритміки і хореографії»**  
**Рівень вищої освіти «бакалавр»**

**Спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)**  
**Денна форма навчання**

**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 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.