



СИЛАБУС

освітнього компонента

«Гімнастика з методикою викладання»

Ступінь освіти:

фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Посилання на курс у системі дистанційного навчання: <https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1703>

Семестр:
II(VI)

Кількість
кредитів:
3

Мова викладання:
державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу: *Погорецька Ольга, викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та фізичної культури, спеціаліст вищої категорії*

Контактна інформація: тел. +0977657081
e-mail. pohorecka@ukr.net

Інформація про консультації (за потреби): очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби)

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	<i>формування професійних знань, умінь і навичок для викладання гімнастики, а також оволодіння технікою виконання гімнастичних вправ для загального розвитку, зміцнення здоров'я та підготовки майбутніх фахівців</i>
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90
Кількість модулів	
Форма навчання	очна
Статус навчальної	Вибірковий освітній компонент

дисципліни	
Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	<i>Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше</i>, теорія та методика фізичного виховання, теорія і методика викладання сучасних видів спорту, біомеханіка <i>Перелік раніше здобутих результатів навчання:</i> РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини. РН 5 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег. РН 6 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці. РН 7 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять. РН 9 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення. РН 11 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи. РН 15 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом. РН 18 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини. РН 21 Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	<i>Диференційований залік</i>

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ІК	Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях
ЗК8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК1	Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної

	культури.
СК2	Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно- спортивних, оздоровчих заходів.
СК3	Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
СК6	Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
СК8	Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками
РН 1	Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.
РН 8	Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.
РН 11	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи
РН 18	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
2	2				Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання	Знати: місце гімнастики в системі фізичного виховання.. Розуміти: методичні особливості викладання гімнастики, її завдання і зміст Вміти: характеризувати види гімнастики (класифікація видів гімнастики; освітньо-розвиваючі види гімнастики; оздоровчі види гімнастики; спортивні види гімнастики). , засобів гімнастики.
	2			2	Тема 2. Гімнастична термінологія	Знати: поняття «гімнастична термінологія», призначення гімнастичної термінології. правила утворення термінів для рухів та статичних положень. Розуміти: особливості термінів окремих груп вправ. Правила і форми запису вправ. Вміти: давати характеристику основних і допоміжних термінів, правила їх використання.
2	2				Тема 3. Класифікація гімнастичних вправ	Знати: основні поняття (клас, класифікатор, класифікація), призначення і види класифікації гімнастичних вправ. Розуміти: класифікацію загально-

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						розвиваючих вправ, класифікацію стройових вправ, махових вправ, силових вправ. Вміти: визначати особливості класифікації вправ на гімнастичних снарядах: на коні, колоді й вільних вправах.
	2			2	Тема 4. Забезпечення безпеки занять гімнастикою	Знати: основні причини травматизму на заняттях гімнастикою., методичні і організаційні вимоги попередження травматизму. Розуміти: основні гігієнічні вимоги до місць занять і обладнання. Правила експлуатації снарядів і обладнання. значення страховки і допомоги у навчанні. Вміти: розташовувати снаряди і обладнання в гімнастичній залі.
2	2				Тема 5.Стройові і порядкові вправи	Знати: різновиди стройових і порядкових вправ, які застосовуються залежно від умов занять і контингенту учнів. Розуміти: основи стройових порядкових вправ Вміти: здійснювати стройові вправи: стрій, шеренга, колона, фланг, фронт, інтервал, дистанція, направляючий, замикаючий; стройові прийоми: ставай, струнко, вільно, рівняйся, відставити, розподілись, розійдись та ін.; дії на місці: шикування, перешикування, розмикання і змикання. Дії в русі: пересування, перешикування, змикання і розмикання.
	2			2	Тема 6. Прикладні вправи, техніка і методика навчання	Знати: прикладні вправи, суть техніки і методики навчання Розуміти: методику навчання прикладним вправам Вміти: проводити вправи: ходьба, біг, лазіння, рівновага, метання і ловіння, піднімання вантажу і пересування з ним, переповзання, стрибки.
2	2				Тема 7.Загально-розвиваючі вправи і методика навчання	Знати: характеристику вправ, класифікацію вправ, вправи для рук і плечового поясу, вправи для шиї, вправи для ніг і тазового поясу, вправи для тулуба. Розуміти: вправи для формування правильної постави. Вміти: скласти комплексів загально-розвиваючих вправ. Методика проведення

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						загально-розвиваючих вправ (ЗРВ). Особливості проведення ЗРВ з предметами. Навчання ЗРВ. Дозування ЗРВ.
2	2				Тема 8. Основи техніки гімнастичних вправ	Знати: фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ: статика, кінематика, динаміка, робота, енергія, потужність. Махові вправи як обертальні рухи по колу або його частинам. Закон збереження моменту імпульсу і його дія під час виконання гімнастичних вправ. Структура махових вправ. Розуміти: суть статички і елементи стійкості рухів у гімнастиці; види рівноваги, стійкість і балансування; динамічна рівновага; стійкість приземлень. Вміти: здійснювати техніку махових вправ.
	2			2	Тема 9. Техніка вправ на снарядах	Знати: особливості техніки в залежності від конструкції снарядів. Розуміти: основні аспекти виконання вправ на перекладині, на брусах, на кільцях, на колоді Вміти: здійснювати аналіз-синтез техніки вправ, характерних для кожного виду багатоборства..
2	2				Тема 10. Техніка опорних стрибків	Знати: фазову структуру опорних стрибків, фазність стрибків. техніку стрибків: стрибки боком і кутом, стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги. Розуміти: основи техніки розбігу, наскоку на мостик, відштовхування ногами, політ до опори руками, відштовхування руками, політ після відштовхування руками, приземлення. Вміти: визначати методичне значення окремих механічних характеристик опорних стрибків. Класифікація стрибків..
	2			2	Тема 11. Техніка акробатичних вправ	Знати: класифікацію акробатичних вправ. Поняття про техніку акробатичних вправ. Розуміти: фазність стрибків. Структура акробатичних стрибків. Вміти: аналізувати дії основних законів динаміки.
					Тема 12. Основи навчання руховим діям в гімнастиці	Знати: теоретичні основи навчання гімнастичним вправам. Розуміти: методологію теорії моторного навчання, теоретичні передумови до

Години занять					Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні	
					побудови процесу навчання руховим діям. принципи навчання гімнастичним вправам. Вміти: характеризувати процес навчання руховим діям, визначати мету, завдання і умови навчання гімнастичним вправам. Розвивати рухові уміння і навички, закономірності їх формування, технологію навчання гімнастичним вправам на снарядах.
2	2				Тема 13. Навчання вправам гімнастичного багатоборства Знати: методика навчання гімнастичним вправам, типова для окремих структурних груп, основні групи методичних прийомів навчання. Розуміти: способи полегшення умов виконання складних гімнастичних вправ. Оволодіння технічними засобами управління процесом навчання. Вміти: здійснювати аналіз причин виникнення помилок і способи їх виправлення, складати навчальних програм розучування окремих гімнастичних вправ. здійснювати діагностику готовності гімнаста до розучування вправ.
	2			2	Тема 14. Особливості розвитку рухових здібностей в гімнастиці Знати: визначення поняття «пруdkість», «сила» і форми їх проявлення у вправах на снарядах, засоби і методи розвитку прудкості і сили. Розуміти суть обліку фізіологічних закономірностей розвитку швидкісної, максимальної і статичної сили. Вміти: давати характеристику вікових періодів найбільш сприятливих для розвитку різних видів сили, дозування навантаження в період розвитку прудкості і сили.
2	2				Тема 15. Методика занять гімнастикою в школі Знати: основні форми занять гімнастикою. Розуміти: структуру урочної форми занять гімнастикою, методичні вимоги до проведення уроку гімнастики. Вміти: формувати навички методики проведення частин уроку, характеризувати методичні особливості уроків гімнастики у молодшому, середньому і старшому шкільному віці.
	2				Тема 16. Планування і облік роботи з гімнастики в школі Знати: поняття навчальний план і програма, робоча програма і конспект уроку. Розуміти: зміст навчальної роботи,

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						послідовність проходження розділів програмного матеріалу, кількість годин.. Вміти: розробляти робочу програму: послідовність засвоєння матеріалу окремих розділів програми.
2	2				Тема 17. Підготовча частина уроку з гімнастики	Знати: суть підготовчої частини уроку з гімнастики: методика проведення стройових вправ, різновидів пересування, комплексів загально-розвиваючих вправ, Розуміти: методи проведення підготовчої частини уроку Вміти: здійснювати підбір та дозування вправ, команди і розпорядження.
	2			2	Тема 18. Основна частина уроку з гімнастики	Знати: суть основної частини уроку з гімнастики Розуміти: особливості організації і методики проведення окремих видів вправ; Вміти: проводити вправи на снарядах, опорні і акробатичні стрибки, вільні вправи та вправи СФП.
	2				Тема 19. Заклучна частина уроку з гімнастики	Знати: суть заключної частини уроку з гімнастики: Розуміти: методику проведення. Вміти: здійснювати підбір заспокійливих, відволікаючих вправ і вправ, які сприяють підвищенню емоційного стану дітей, які займаються гімнастикою.
	2			2	Тема 20. Технологія навчання вправам шкільної програми	Знати: технологію навчання вправам на перекладині, брусах, опорних стрибках. Розуміти: технологію навчання акробатичним вправам. Вміти: проводити технологію упорядкування сітьових графіків проходження навчального матеріалу.
	2			2	Тема 21.Оздоровча гімнастика	Знати: зміст і форми занять з особами різних вікових груп. Розуміти: оздоровчу спрямованість занять гімнастикою. Вміти: Формувати вміння організації і особливостей методики проведення занять гімнастикою (форми організації, характеристика методик, динаміка навантажень, педагогічний контроль
	2				Тема 22. Правила змагань і методика суддівства	Знати: Вимоги до гімнастів, тренерів, суддів, організаторів, які спрямовані на

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
					.	виконання завдань змагань. Розуміти: суті проведення змагань як контрольної форми організації занять гімнастикою, форми інтегральної підготовки гімнастів, ефективного засобу агітації і пропаганди занять гімнастикою. Вміти характеризувати правила як основного документа, який визначає всі питання організації і проведення змагань, здійснювати аналіз таблиці трудності елементів і сполучень.
	2			2	Тема 23. Основні засоби і методи тренування в гімнастиці	Знати: теоретичні основи тренування в гімнастиці, основні засоби тренування в гімнастиці. Розуміти: Класифікацію вправ., методи тренування. Вміти: здійснювати загальну характеристика окремих груп вправ: змагальні вправи, спеціально-підготовчі, загально-підготовчі.
2					Тема 24. Технологія спортивного тренування в гімнастиці	Знати: систему багаторічної підготовки гімнастів високої кваліфікації. Розуміти: структуру тренувального процесу (структура занять, мікроциклів і мезоциклів), структуру річного циклу підготовки. Вміти: розвивати навички планування і організація навчально-тренувального процесу гімнастів.
	2			2	Тема 25. Особливості підготовки юних гімнастів	Знати: особливості роботи з юними гімнастами на етапах багаторічної підготовки. Розуміти: Соціальні та біологічні умови підвищення спортивної майстерності в гімнастиці. особливості роботи з юними гімнастами на етапі відбору і початкової підготовки (6-9 років), спеціалізованої і поглибленої підготовки (10-12 і 13-15 років), становлення майстерності (дівчата 13-16 років, юнаки 16-18 років). Морфологічні особливості дітей та підлітків. Вміти: розвивати навички методики проведення занять, здійснення організації централізованої підготовки юних гімнастів.
	2				Тема 26. Позакласна	Знати: мету та завдання підготовки,

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
					секційна робота	організація навчальних груп, форми, зміст і методи проведення секційної роботи в молодших, середніх і старших класах Розуміти: документи планування та обліку навчально-виховної роботи у секціях спортивної гімнастики. побудови навчально-тренувального процесу в секціях. Вміти: формувати навички планування та організації навчально-тренувального процесу: фізична, спеціально-рухова і технічна підготовки, визначати нормативні показники тренувальних навантажень.
20	48			22	Всього 90	

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publiczna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diyalnist-instytutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або

	кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення «Про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова залікова	Оцінювання знань, умінь та навичок здобувачів освіти враховує виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою

оцінка з дисципліни	програмою з навчальної дисципліни <i>«Гімнастика з методикою викладання»</i> Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 4-бальна шкала. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».
----------------------------	--

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ
Критерії оцінювання навчальної діяльності студента
Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

Основна література	1. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатобортства: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 2. Бондаренко О. В. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського. 2021. 34 с. 3. Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В. Методика навчання підтримкам у естетичній гімнастиці (на прикладі підтримки «Піраміда») Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 – С. 19-24. 4. Борисова Ю.Ю., Гончар Л.В. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019, № 2 (70) – С. 50-54. 5. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Ч. 1. Тернопіль; ТДГТУ. 2001. 212 с. 6. Марченко Ю. П., Єретик А. А., Добровольський Є. А., Шегімага В. Ф. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2003. 141 с. 7. Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Теорія і методики викладання гімнастики. Житомир. 2020, 103 с. 8. Огнистий А. В. Короткий гімнастичний термінологічний довідник. Тернопіль: СМТ «ТАЙП». 2014. 40 с.
---------------------------	---

	9. Гімнастика: основи викладання: навчальний посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальностей: 017 – Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта – Фізичне виховання, 227 – Фізична терапія, ерготерапія / Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока В.А., Сорока О.І., Федоряка А.В., Мохова І.В., Шкарупіло П.О., Гончар Л.В. Дніпро, 2021. 188с. ISBN 978-966-2394-49-8. 10. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. 92 с. 11. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк. 2016. 68 с. 12. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 148 с.
Додаткова література	1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с. 2. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ. 2008. 62 с. 3. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Новак Т.Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7 -17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23 С. 69-73. 4.Захарова О. М., Сметанін С. В. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». 2020. 36 с. 4. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Загальнорозвиваючі вправи та їх конструювання. Луцьк: РВВ «Вежа», Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2007. 111 с. 5. Ковальчук Н. М., Ніколаєв Ю. М., Санюк В. І. Гімнастика та методика її викладання. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с 6 Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І. Зміст і структура навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково -педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 2 (174) 2024. К.: Вид -во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. С. 81-86. 7 Савченко М. Теорія та методика гімнастики. Херсон. 2005. 157 с. 10. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія

	(з елементами музично-ритмічного виховання). Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. 128 с. 11. Inclusion In Physical Education And School Sport. URL: https://pdnet.org.uk/media/Inclusion-in-Physical-Education-and-School-Sports.pdf 8.Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання гімнастики. / Чепелюк А. В., Вихованець Г. М. // Методичні матеріали до проведення практичних занять для студентів факультету фізичного виховання. Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. 68 с. 9. Чепелюк А.В. Гімнастика та методика її викладання. / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. // Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с. 10. Чепелюк А.В. Значення педагогічного контролю на заняттях оздоровчою аеробікою / А. В. Чепелюк, Г. М. Вихованець // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. Випуск VIII./ РВВ Кіровоградського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Кіровоград, 2010. С. 138 - 141. 11. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання аеробіки та шейпінгу. / А. В. Чепелюк, О. Б. Михайловський // Тексти лекцій. Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. 80с. 12. Чепелюк А.В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій) / А.В. Чепелюк, Р.Г. Кушнір. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 96 с. 13. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Харків: «ОВС». 2008. Т. 1. 408 с. 10.
Інтернет-ресурси	1. FIG Channel. https://www.youtube.com/@gymnasticschannel 2. Gymnast Today. https://www.youtube.com/@GymnastToday 3. Gymnastics Masterclass. https://www.youtube.com/@gymnasticsmasterclass 4. Incredible Performance From Olga Korbut 'Darling Of Munich' - Munich 1972 Olympics. https://www.youtube.com/watch?v=c2NGqI6FqeQ 5. Акробатика: комбінації елементів вправ. https://www.youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM 6. Відеоурок «Жіноча програма зі спортивної гімнастики». https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TLVMKbn1OrA&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fvet.edu.ua%2F&feature=emb_imp_woyt 7. Відеоурок «Чоловіча програма зі спортивної гімнастики». https://www.youtube.com/watch?v=iXhe-rYyo2c 8. Історія розвитку української гімнастики. https://www.youtube.com/watch?v=KCM9r7khJac

	9. Техніка безпеки на уроках гімнастики. https://www.youtube.com/watch?v=oSkFR1YSf3c 10. Disability Gymnasticshttps. URL: ://www.british - gymnastics.org/index.php?option=com_content&view=article&id=38&Itemid=165 11. Specialised Gymnastics - be enabled with Casey Gymnastics. URL: https://www.caseystadium.ymca.org.au/gymnastics/specialised -gymnastics 12.. Теорія та методика фізичного виховання (Науково-методичний журнал) http://www.tmfv.com.ua/ 13. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/ 14. Електронна бібліотека НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». Режим доступу: https://kpdi.edu.ua/biblioteka
--	---