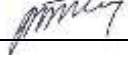


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту


Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь
«_____» _____ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко
«_____» _____ 2024 р.

Розглянуто і


схвалено на засіданні

кафедри фізичного

виховання і спорту

Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

В.о. завідувач кафедри

 С.О. Черненко
«_____» _____ 2024 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивної гімнастики»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський) 1 курс денне ;

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		ОПП Фізична культура і спорт	Вибіркова	
5	5			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів – 5		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2			2	2
Індивідуальне навчально -дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів			Семестр	
		3	3	
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 4/4		Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Практичні	
			60	60
			Самостійна робота	
			90	90
			Вид контролю	
		Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 2/2

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики » складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки

бакалаврів за спеціальністю (017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є спортивна гімнастика, як дисципліна яка допомагає студентам ознайомитись з формуванням професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань удосконалення спортивної майстерності в спортивних школах, фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), в побуті (гігієнічна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки спортсмена.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра. Вивчення курсу Практикум з гімнастики пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання гімнастики, Теорія і методика фізичного виховання. Знання отримані під час вивчення курсу «Практикум зі спортивної гімнастики» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Рухливі ігри і забави.

Метою дисципліни є : формування у студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань, умінь і навичок із гімнастики. Оволодіння основами викладання основної гімнастики у навчальних закладах та методикою навчання гімнастичним вправам. Формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку тренера-викладача з фізичної культури, викладача-організатора масових форм фізичної культури, необхідних для організації та проведення ефективної фізкультурно-оздоровчої і навчальної роботи засобами гімнастики у загальноосвітніх і спортивних школах, вищих навчальних закладах і т. п.

Завдання дисципліни:

- Надати студентам уявлення про зміст, специфіку, особливості викладання гімнастики у спортивних школах та навчальних закладах;
- Оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності.
- Навчитись проводити підготовчу, основну та заключну частину уроку гімнастики в різних вікових групах.
- Навчитись підбирати адекватні засоби гімнастики для проведення навчально-тренувального процесу, уроку гімнастики з високою моторною щільністю.
- Засвоїти методіку навчання гімнастичним вправам спортивного напрямку та шкільної програми.
- Вміти підбирати підвідні вправи для вивчення гімнастичним вправам.
- Вміти проводити тренувальний процес з гімнастики у спортивних школах та урок гімнастики в школі з різними віковими групами.

результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;
 - терміни вільних вправ і вправ на приладах;
 - правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ;
- методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;
- методику проведення стройових вправ;
 - документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики;
 - правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики;

вміти:

- виконувати стройові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
- виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки);
- акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні вправи (дівчата);
- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування;
- організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції															
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи															
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Модулі	ЗМ1							ЗМ2							
Контроль по модулю							к								к

4. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;
- терміни вільних вправ і вправ на приладах;
- правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ;
- методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;
- методику проведення стройових вправ;
- документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики;
- правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики;

вміти:

- виконувати стройові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
- виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки);
- акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні вправи

(дівчата);

- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування;
- організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.

Змістовий модуль 1. Стройові вправи

Практичні заняття № 1-3 Стройові прийоми.

Мета заняття Удосконалення використання гімнастичної термінології .

Задачі та зміст роботи:

1. Удосконалення використання гімнастичної термінології при шикуванні, перешикунні, перешикунні з колони по одному в колону по двоє і навпаки, перешикунні з однієї шеренги в колону заходженням плечем, перешикунні з колони по одному в колону по три виступом.

2. Переглянути такі терміни та поняття:

Шикуння, перешикуння, стройову стійку, розгорнутий стрій, зімкнутий стрій, розімкнутий стрій, шеренга, фланг, фронт, тил, колона, направляючий, замикаючий, інтервал, дистанція.

3. Головні команди, методичні рекомендації та вказівки при виконанні таких стройових прийомів:

- перешикуння, повороти на місці. Перешикуння (з однієї шеренги виступом; з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро, дробленням та зведенням; зворотне перешикуння; з колони по одному в колону по двоє в русі.

- перешикуння з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням. Перешикуння з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням. Зворотне перешикуння. Перешикуння з колони по одному в колону по двоє в русі.

Практичні заняття №4-7 Стройові прийоми.

Мета заняття: Удосконалення використання гімнастичної термінології.

Задачі та зміст роботи:

1. Удосконалення використання гімнастичної термінології при виконанні пересування, розмикання і змикання.

2. Головні команди, методичні рекомендації та вказівки при виконанні

таких стройових прийомів:

- крок на місці і зупинка. Рух уперед з кроку на місці. Рух уперед з шеренги або колони. Стройовий крок. Перехід зі стройового кроку на звичайний. Перехід з ходи на біг і навпаки. Зміна ширини кроку і швидкості пересування. Повороти в русі. Пересування в обхід. Пересування по діагоналі. Пересування проти ходом. Проти хід.

- пересування, пересування змієюю. Змійка. Пересування по колу. Розмикання приставними кроками. Розмикання з поворотом. Розмикання за розпорядженням. Розмикання за направляючими в колонах. Розмикання в русі.

Практичні заняття 8-10 Тема : Вихідні положення.

Мета заняття. Оволодіння методикою управління та організації учнів на заняттях. Удосконалення використання гімнастичної термінології .

Задачі та зміст роботи:

1. Удосконалення використання гімнастичної термінології при виконанні вихідних положень, стійок та основних положень рук.

2. Головні команди, методичні рекомендації та вказівки при виконанні таких вихідних поожень:

Стійки: основна стійка (о. с.); стройова стійка; стійка «вільно» правою (лівою); стійка на носках; стійка на п'ятах; стійка схресно лівою; стійка на лівій, права на носок; зімкнута стійка; вузька стійка ноги нарізно; стійка ноги нарізно; широка стійка ноги нарізно; стійка п'яти нарізно; стійка в лінію лівою (правою); вузька стійка ноги нарізно лівою (правою); стійка ноги нарізно лівою (правою); широка стійка ноги нарізно лівою (правою); стійка на колінах; стійка на колінах ноги нарізно; стійка на правом (лівому) коліні.

Упори: упор стоячи; упор стоячи ноги нарізно; упор стоячи зігнувшись; упор присівши; упор присівши спереду; упор присівши ззаду; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед, назад) на носок; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед) на п'яту; упор стоячи на колінах; упор сидячи; упор сидячи ззаду; упор сидячи ззаду кутом; упор сидячи ззаду зігнувшись; упор сидячи ззаду по-турецьки; упор сидячи ззаду зімкнувши стопи; упор лежачи; упор лежачи зігнувши руки; упор лежачи прогнувшись; упор лежачи зігнувшись; упор лежачи зігнувши ноги; упор лежачи на животі зігнувши руки; упор лежачи на передпліччях; упор лежачи на стегнах; упор лежачи на правому (лівому) стегні; упор лежачи на стегнах зігнувши ноги; упор лежачи прогнувшись на стегнах зігнувши ноги; упор лежачи ззаду; упор лежачи ззаду зігнувши ноги; упор лежачи правим (лівим) боком; упор лежачи ззаду зігнувшись; упор лежачи ззаду на передпліччях; упор лежачи ззаду прогнувшись.

Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи

Практичні заняття №11-14 Тема : ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Мета заняття: вивчити терміни вільних вправ, навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні акробатичних елементів.

Задачі та зміст роботи : Вивчити терміни вільних вправ, навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні акробатичних елементів.

Терміни акробатичних вправ

Акробатичні вправи: шпагат (повздовжній); шпагат правою (лівою); півшпагат; «Міст»; стійка на лопатках; стійка на голові з опорою руками; стійка на передпліччях; стійка на руках; групування; перекат; перекид; довгий перекид; перекид стрибком; перекид назад; перекид назад через плече прогнувшись; перекид назад у (через) стійку на руках; переворот; переворот вперед; переворот назад; переворот боком (вправо, вліво); рондат; курбет; підйом розгином; темповий підскок; сальто

**Вільні
вправи**
(дівчата)

1. Основна стійка (О.С.), рівновага на одній нозі (утримувати 2 сек.) - 1,0 бал.;
- 2.
3. Упор присів, переكات назад у групуванні повернутися у вихідне положення (В.П.) - 0,8 б.;
4. Переكات до заду в стійку на лопатках (утримувати 2 сек.), повернутися у В.П. - 1,2 б.;
5. Перекид (кувырок) до заду через праве (леве) плече у полушпагат (утримувати 2 сек.), упор присів, О.С. - 1,5 б.;
6. Польшка з правої ноги, полька з лівої ноги - 1,0 б.;
7. Переворот правим (лівим) боком, поворот на 90°, О.С. - 1,0 б.;
8. Стійка на руках (утримувати 2 сек.), В.П. - 1,5 б.;
9. Стрибок до вверху з поворотом на 360° - 1,0 б.;
- 10,0 бал.

(чоловіки)

1. Основна стійка (О.С.), стрибок на 360° - 0,5 бал.;
2. Рівновага на одній нозі - 1,0 б.;
3. Крок підскок із зміною ніг, О.С. - 0,5 б.;
4. Упор присівши, перекид (кувырок) у перед в групіровці - 1,0 б.;
5. Перекид у вперед через прямі ноги, сід ноги разом - 1,0 б.;
6. Нахил тулуба у перед ноги разом, переكات до заду в стійку на лопатках (утримувати 2 сек.) опуститися у сід ноги разом - 1,0 б.;
7. Поворот до права (ліва) на 180 град. в упор прогнувшись - 0,5 б.;
8. Упор присів, О.С. - 0,5 б.
9. Польшка з правої ноги, полька з лівої ноги, О.С. - 0,5 б.;
10. Переворот правим боком, поворот на 180°, переворот лівим боком - 1,0 б.;
11. Поворот на 180° - 0,5 б.;
12. Перекид до заду, упор присівши, О.С. - 1,0 б.;
13. Крок у перед махом стійка на руках (утримувати 2 сек.), повернутися у В.П. - 1,0 б.
- 10,0 бал.

Практичні заняття №16-20 Тема: РІЗНОВИСОКІ БРУСА(Жінки), БРУСА (чоловіки).

Мета заняття:

1. Вивчити терміни гімнастичних вправ.
2. Навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні гімнастичних вправ на брусах (чоловіки) та різновисоких брусах (жінки).
3. Розглянути особливості техніки обертальних рухів.

Задачі та зміст роботи : Вивчити терміни, навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні гімнастичних вправ на брусах

(чоловіки) та різновисоких брусах (жінки).

Терміни вправ.

Хвати : звичайний хват (зверху); хват знизу; різний хват; зімкнутий хват; вузький хват; схресний хват; широкий хват; зворотний хват; глибокий хват.

Виси. Прості виси: простий вис; вис зігнувши руки; вис ноги нарізно; вис зігнувши ноги; вис кутом; вис кутом зігнувши ноги; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис ззаду; горизонтальний вис; горизонтальний вис ззаду; вис

на носках; вис на зігнутих ногах; вис на зігнутій лівій (правій).

Змішані виси: вис присівши; вис присівши ззаду; вис стоячи; вис стоячи ззаду; вис стоячи зігнувшись; вис лежачи; вис лежачи ззаду; вис прогнувшись

з опорою; вис зігнувшись з опорою; вис на руках і зігнутих ногах (вис завісом двома або вис на підколінках); вис на руках і зігнутій лівій (правій); вис на

руках і зігнутій лівій (правій) ззовні.

Рухові дії: підйом; підйом силою; підйом махом; підйом переворотом; спад; опускання; розмахування; мах; змах; кач; розкачування; перемах; схрещування; вхід; вихід; перехід; переліт; коло; поворот; оберт; хрест; стійка; викрут; стрибок; опорний стрибок; наскок; замах; зіскок.

РІЗНОВИСОКІ БРУСА (Жінки)

1. Наскок з гімнастичного містка на нижню жердину в упор - 1,0 бал;
 2. Перемах правою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
 3. Перемах лівою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
 4. Перемах правою ногою у перед, лівою у перед (сід на нижній поперечині) - 1,0 б;
 5. Повернутись на 180° - 0,5 б.;
 6. Рівновага лежачі на животі (тулуб прямий 2 сек.) - 1,0 б;
 7. Перемах правою ногою у перед, повернутись на 180° - 1,0 б.;
 8. Перемах правою ногою у перед сід на нижній поперечині кутом ноги разом (рівновага 2 сек.) - 1,5 б.;
 9. Опустивши ноги випрямити тулуб, повернутися у В.П. - 1,0 б;
 10. Поштовхом рук перейти у вис на верхню поперечину - 1,0 б.;
 11. 2 махи уперед на верхній жердині, зіскок у перед - 1,3 б.;
- 10,0 бал.

БРУСА (чоловіки)

1. З гімнастичного містка наскок на передпліччя - 0,5 бал.;
2. Два махи у перед (махом назад) в упор на руках - 1,5 б.;
3. Упор кутом 90° (утримувати 2 сек.) - 1,0 б.;
4. Ноги нарізно, руки через верх в упор спереду - 0,5 б.;

5. Через горизонт (руки зігнуті у ліктях) вивести ноги із за жердин - 1,0 б.;
 6. Два махи уперед (махом уперед) сісти на жердинах ноги нарізно руки в упорі ззаду - 1,0 б.;
 7. Через кут опустити ноги до низу - 0,5 б.;
 8. Поворот на 180° на одній жердині - 1,5 б.;
 9. Два махи вперед, назад (прямим тулубом до кута 90°) - 1,0 б.;
 10. Махом уперед, сід на одній жердині - 0,5 б.;
 11. Тримаючись однією рукою за жердину зіскок із жердини у бік з поворотом на 180° - 1,0 б.
- 10,0 бал

**Практичні заняття №. 21-23 Тема КОЛОДА(дівчата).
КІНЬ МАХИ(чоловіки).**

Мета заняття: Вивчити терміни гімнастичних вправ, навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні гімнастичних вправ на гімнастичному коні (чоловіки) та на колоді (жінки). Розглянути особливості техніки силових вправ.

Задачі та зміст роботи :

- 1 Вивчити терміни,
2. Навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні гімнастичних вправ на гімнастичному коні (чоловіки) та на колоді (жінки).
3. Розглянути особливості техніки силових вправ.

Терміни вправ:

мах, змах, перемах, схрещування, вхід, вихід, замах, наскок, зіскок, коло, упор.

КОЛОДА(дівчата)

1. Наскок в упор на руках поперек колоди - 1,0 бал.;
2. Поворот до права на 90° лежачі на животі (вздовж колоди)руки у сторони і.рівновага (утримувати 2 сек.) - 0,5 б.;
3. Сісти на праву (ліву) ногу у полу-шпагат (утримувати 2 сек.) - 0,5 б.;
4. Упор присівши встати в основну стійку (О.С.) - 1,0 б.;
5. Крок правою ногою, крок лівою, махові рухи
 - і. правою ногою (ампл. 90°) ногу поставити до заду на носок - 1,5 б.;
6. Поворот на 180°, рівновага на одній нозі (утримувати 2 сек.) - 1,5 б.;
7. Широкий крок правою ногою (випад на праву ногу), широкий крок лівою (випад на ліву ногу), О.С. - 1,0 б.;
8. Крок правою ногою до заду, крок лівою ногою до заду, поворот на 180° - 1,0 б.;
9. Упор присівши, сід на колоді кутом (кут 90°) руки в упорі по заду (утримувати 2 сек.) - 1,0 б.;
10. Поштовхом руки та ноги зіскок з колоди, з поворотом на 180° - 1,0 б. 10,0 бал.

КІНЬ-МАХИ(чоловіки)

1. Наскок в упор на руки - 0,5 бал.;
 2. Мах правою ногою, мах лівою - 0,5 б.;
 3. Перемах правою ногою до переду - 0,5 б.;
 4. Розмахування до ліва, до права (два повторення) - 1,0 б.;
 5. Перемах правою ногою до заду - 1,0 б.;
 6. Перемах лівою ногою до переду - 0,5 б.;
 7. Розмахування до права, до ліва (два повторення) - 1,0 б.;
 8. Перемах лівою ногою до заду - 1,0 б.;
 9. Мах правою ногою, мах лівою - 0,5 б.;
 10. Коло правою ногою - 2,0 б.;
 11. Перемах правою ногою до переду, лівою до переду, зіскок з поворотом на 180° - 1,5 б.
- 10,0 бал.

Практичне заняття №23-25 Тема: ОПОРНИЙ СТИБОК

Мета заняття : Вивчити терміни гімнастичних вправ, навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні опорного стрибку. Розглянути особливості техніки відштовхувань і приземлень .

Задачі та зміст роботи :

1. Вивчити терміни, навчити особливостям при страховки та допомоги при виконанні опорного стрибку.

2. Розглянути особливості техніки відштовхувань і приземлень (дівчата)

1. Наскок в упор присівши (ноги разом), зіскок прогнувшись

(враховується фаза польоту, поштовх руками, висота зіскоку, 10,0 бал.

(чоловіки)

1. Наскок ноги разом (ноги зігнуті у суглобах, руки ставляться у довжину на 20 см від початку снаряду), зіскок через стійку на руках (враховується фаза польоту, поштовх руками, положення тулуба на снаряді, стійка на руках, приземлення).

10,0 бал. (чоловіки)

Практичне заняття № 26-30 Тема: КІЛЬЦЯ, ПЕРЕКЛАДИНА (чоловіки), РІЗНОВИСОКІ БРУСА (жінки) .

Мета заняття : Навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні комплексу гімнастичних вправ на кільцях (чоловіки). Розглянути загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.

Задачі та зміст роботи :

1. Навчити особливостям страховки та допомоги при виконанні комплексу гімнастичних вправ на кільцях (чоловіки).

2. Розглянути загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.

(чоловіки) ПЕРЕКЛАДИНА

1. Підйом переворотом в упор - 1,5 бал.;

2. Переворотом у перед опуститись у вис - 0,5 б.;

3. Два махи вперед, до заду - 1,0 б.;
4. Махом у перед підйом переворотом в упор - 1,0 б.;
5. Перемах правою ногою у вперед - 1,0 б.;
6. Поворот на 180°, ліву ногу перемахом назад в упор на руки - 0,5 б.;
7. Перекид у перед кутом - 1,0 б.;
8. Вис кутом (кутом 90°, утримувати 2 сек.) - 1,5 б.;
9. Два махи вперед, до заду - 1,0 б.; 10. Махом до заду зіскок із снаряду (плечі на висоті перекладини) - 1,0 б. 10,0 бал

КІЛЬЦЯ(чоловіки)

1. Два махи вперед (до заду), махом у перед вис у низ головою - 1,5 бал.;
2. Вис зігнувшись (утримувати 2 сек.), повернутися у вихідне положення В.П. - 0,5 б.;
3. Два махи вперед (до заду), махом у перед вис у низ головою - 1,5 б.;
4. Опуститися у вис кутом 90° (2 сек.) - 2,0 б.;
5. Мах до заду, махом у перед вис у низ головою - 0,5 б.;
6. Небокрай (горизонт) до заду одна нога зігнута у суглобі (утримувати 2 сек.) повернутися у В.П. - 2,0 б.;
7. Два махи, махом до заду зіскок (при зіскоку плечі на висоті кілець) - 2,0 б. 10,0 бал.

РІЗНОВИСОКІ БРУСА

(дівчата)

1. Наскок з гімнастичного містка на нижню жердину в упор - 1,0 бал;
2. Перемах правою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
3. Перемах лівою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
4. Перемах правою ногою у перед, лівою у перед (сід на нижній поперечині) - 1,0 б.;
5. Повернутись на 180° - 0,5 б.;
6. Рівновага лежачі на животі (тулуб прямий 2 сек.) - 1,0 б.;
7. Перемах правою ногою у перед, повернутись на 180° - 1,0 б.;
8. Перемах правою ногою у перед сід на нижній поперечині кутом ноги разом (рівновага 2 сек.) - 1,5 б.;
9. Опустивши ноги випрямити тулуб, повернутися у В.П. - 1,0 б.;
10. Поштовхом рук перейти у вис на верхню поперечину - 1,0 б.;
11. 2 махи уперед на верхній жердині, зіскок у перед - 1,3 б.; 10,0 бал.

Тестові питання

1. Гімнастика – це
2. Термінологія – це
3. Гімнастична термінологія – це
4. Вправи на приладах – це переміщен гімнаста, різними способами і різноманітні його положення на приладах в умовах вису і опору.

5. Вихідне положення – це положення , яке є початковими для виконання вправи.
6. Упор – положення, в яких плечі вище точок опори.
Розрізняють: упор
.....
7. Термін «викрут» означає –
8. Техніка – це ефективний спосіб
9. У гімнастиці терміни поділяють на ... групи.
10. «Перекат» – це
11. «Переворот» – це
12. «Упор присівши» – це
13. Термін «перемах» означає –
14. Термін «прості стрибки» – це стрибок
15. «Перекид» – рух тіла з
16. «Рондат» – це переворот вперед з поворотом кругом на
....градусів
17. Страховка – це
18. Травмою називається –
19. «Сальто» – безопорні оберти тіла на градусів.
20. Підштовхування – це
21. Допомога передбачає
22. Підтримка надається тренером, коли учень знаходиться
в
23. Самострахування це –
24. Застосування стройових вправ дає можливість
розв'язувати завдання.
25. Стройові вправи поділяють на
26. При навчанні стройовим вправам користуються
методами:
27. Додержання педагогічного принципу «від простого до
складного» – забезпечує
28. Виділяють види техніки виконання гімнастичних
вправ.
29. Розрізняють ... елементи техніки виконання
гімнастичних вправ.
30. Вправи у гімнастиці, як і в інших видах спорту,
підпорядковані фізичним законам:
34. Вільні вправи являють собою сполучення різних рухів
.....
35. Програма сучасної чоловічої спортивної гімнастики
складається із вправ на.... снарядах.
36. Скільки спеціальних завдань вирішують вправи з
художньої гімнастики ?
37. Гімнастичні вправи для розв'язання тих чи інших завдань розділяють н.групи
38. Розрізняють ... основних осей тіла.

39. Розрізняють ... площин тіла.
40. В залежності від мети застосовують форми запису загально розвиваючих вправ.
41. Саме слово "гімнастика" запозичене з грецької мови і має два значення: "гігнос" –
42. Вільні вправи – це один із видів в спортивній гімнастиці, загально розвиваючого характеру.
43. Структура вправи – це
44. Вільні вправи являють собою сполучення
45. Вправи художньої гімнастики, подібно вільним вправам, являють собою.....
46. Вправи на приладах – це переміщення гімнаста, різними способами і різноманітні його положення на приладах в умовах вису і опора.
47. Принципи – це
48. Засоби – це
49. Методи у гімнастиці – це
50. Стройові вправи – це
51. Шикування – це
52. Перешикування – це
53. Розгорнутий стрій – це
54. Зімкнутий стрій – це
55. Фронт – це
56. Інтервал – це
57. Розподіли бувають
58. Для шикування в одну шеренгу подається команда
59. Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки (на місці) виконується за командою
60. Перешикування з однієї шеренги в колону заходженням плечем проводиться попередній розподіл по три (чотири, п'ять і т.д.), які можна називати відділенням, і по команді...
61. Перешикування з колони по одному в колону по три виступом після попереднього розподілу по три подається команда
62. Перешикування з колони по одному в колону по двоє в русі
63. Протихід – це
64. Пересування змійкою. Змійка – це
65. Розмикання приставними кроками. Подаються команди
66. Попередня – команда

67. Команди, в яких вказується напрям руху, розрізняються так: “Наліво” – рух
.....
68. Команди, в яких вказується напрям руху, розрізняються так: “Уліво” – рух
.....
69. При поданні команди для перешикування слід дотримуватися наступної послідовності її частин
70. При навчанні стройових вправ користуються, в основному, методами:.....
71. Загальнорозвивальні вправи – це
72. Вихідне положення – це
73. Основна стійка – у цьому положенні
74. Вузька стійка ноги нарізно це
75. Стійка ноги нарізно це
76. Руки вперед
77. Руки в сторони
78. Руки вниз в сторони
79. Руки вперед-донизу
80. Руки вперед-назовні
81. Руки вперед до середини
82. Руки на голову
83. Руки зігнуті в сторони
84. Ліву (праву) вперед
85. Ліву (праву) зігнути вперед
86. Присід із захватом правої
87. Круглий напівприсід
88. Напівприсід з нахилом
89. Випад вліво (вправо)
90. Випад вправо (вліво) з нахилом
91. Сід зігнувши ноги нарізно
92. Сід кутом, зігнувши ноги
93. Сід на правому (лівому) стегні, зігнувши ноги
.....
94. Бар'єрний сід лівою (правою) ногою вперед
.....
95. Сід на правій (лівій) п'ятці
96. Упор стоячи зігнувшись
97. Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) в сторону
.....
98. Однойменний упор на правому (лівому) коліні
.....
99. Упор лежачи боком правим (лівим), ноги нарізно лівою (правою)

-
100. Упор на правому (лівому) коліні боком
-
101. Упор лежачи на передпліччях
102. Положення лежачи на спині

Темати ІНДЗ

1. Характеристика спортивно-прикладних видів гімнастичних вправ та його впливом геть підготовку спортсменів у різних видах спорту.
2. Сучасні тенденції розвитку гімнастики.
3. Вплив окремих видів прикладної гімнастики в розвитку професійних і рухових здібностей.
4. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
5. Педагогічний аналіз програм з гімнастики.
6. Аналіз матеріалу з гімнастики у програмах з фізичної культури загальноосвітньої школи.
7. Аналіз сучасного стану розвитку гімнастики (за матеріалами спортивних змагань різного рівня).
8. Вплив акробатичної підготовленості гімнастів на успішність оволодіння вправами в окремих видах гімнастичного багатоборства та багатоборства в цілому.
9. Характеристика систем гімнастики в Україні.
10. Організаційні структури управління спортивною гімнастикою . Загальні положення про федерацію, мета і основні функції.
11. Загальні поняття про об'єктивні умови діяльності. Особливості діяльності в гімнастиці.
12. Фізичні і психічні якості в гімнастиці.
13. Гімнастичні вправи як штучні програмні дії. Форми гімнастичних рухів. Зміст основних компонентів підготовки в обраному виді гімнастики.
14. Основні задачі і методи дослідження в гімнастиці.
15. Застосування нетрадиційних засобів гімнастики під час проведення підготовчої (основної, заключної) частин уроку.
16. Організація та проведення масових гімнастичних змагань.
17. Гімнастика у системі підготовки вчителя фізичної культури.
18. Музичне забезпечення уроку гімнастики.

7. Контрольні заходи

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» проводиться за такими формами:

1) під час практичних занять:

– оцінка за проведення (самостійно) заняття (максимальна оцінка

40 балів) (Див. Табл. 1);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах у чоловіків (максимальна оцінка 60 балів) (Див. Табл. 2);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах (максимальна оцінка 40 балів) та практичних нормативів у жінок (максимальна оцінка 20 балів) (максимальна оцінка в сумі 60 балів) (Див. Табл. 3,4).

Таблиця 1

Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття

№	Критерії оцінювання	Оцінка
1	Правильна послідовність вправ, термінологія, чітке формулювання, впевненість, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	20-18 балів
2	Правильна послідовність вправ, термінологія, формулювання вправ не завжди правильне, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	17-15 балів
3	Є помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Голос не впевнений, немає навиків володіння групою, немає зауважень при неправильному виконанні, самостійний показ вправ не чіткий є помилки у виконанні вправ	14-12 балів
4	Помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	11-9 балів

5	Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології часто допускаються помилки. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	8-6 балів
---	--	-----------

За проведення самостійно заняття студент отримує максимальну оцінку 20 балів. На протязі програмного курсу студент має право зробити 2 спроби проведення самостійно підготовчої частини і отримати у підсумку 40 балів.

Таблиця 2.

Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах
(чоловіки)

№	Технічна підготовка					
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	3-2 бали
	Вільні вправи	Комбінація виконана без, або із не значними помилками (носки чи ноги іноді зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не занадто 0,1-0,3 бали;).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані невпевнено з помилками 0,3-0,5 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Комбінація майже не виконана (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали).
	Вправи на кільцях					
	Гімнастична перекладина					
	Опорний стрибок					
	Кінь махи					
	Бруса					
Загальна сума балів						

Таблиця 3.

Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах (жінки)

№	Технічна підготовка					
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	3-2 бали
	Вільні вправи	не значними помилками (носки чи ноги іноді зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ виконані невпевнено 0,3-0,5 бали).	омилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані невпевнено 0,3-0,5 бали).	омилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ виконані невпевнено 0,3-0,5 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ виконані невпевнено 0,3-0,5 бали).	виконана (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали).
	Колода					
	Опорний стрибок					
	Бруса різновисокі					

Загальна сума балів	40 - 0
---------------------	--------

Таблиця 4

Оцінювання контрольних нормативів (жінки)

Практичні нормативи (4x10)	10/9 балів	8-7 балів	6-5 балів	4-3 бали	2-1 бали
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги	24/ 23-22	21/ 20-19	18/ 17-16	15/ 14-13	12/ 11-10
Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.)	50/ 49-46	45/ 44-42	41/ 40-38	37/ 36-32	31/ 30-25
Загальна сума балів	20 - 0				

Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 1 змістовий модульний контроль. Оцінювання проводиться за 100-ти бальною шкалою (Див. табл. 6; 7).

Таблиця 6. Шкала залікового модульного контролю (чоловіки)

Проведення заняття	Оцінювання виконання гімнастичних комбінацій	Залік
40	60	100
100		100

Підсумкова оцінка визначається з урахуванням вагових коефіцієнтів кожної контрольної точки.

$$ПУ \text{ (чоловіки)} = 0.40ПЗ + 0.60ГК$$

ПЗ-проведення заняття;

ГК-оцінювання виконання гімнастичних комбінацій.

Таблиця 7. Шкала залікового модульного контролю (жінки)

Проведення заняття	Оцінювання виконання гімнастичних комбінацій	Здача контрольних нормативів	Залік
40	40	20	100
100			100

$$ПУ \text{ (жінки)} = 0.40ПЗ + 0.40ГК + 0.20КН$$

ПЗ-проведення заняття;

ГК-оцінювання виконання гімнастичних комбінацій;

КН-здача контрольних нормативів.

Бали за поточну успішність (не менше 55) є допуском студента до складання заліку.

Залік є підсумковим контролем дисципліни «Практикум зі спортивної

гімнастики». Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів.

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується заліком.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

(EP) – підсумковий бал за залікову роботу. Оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 8 :

Таблиця 8. Шкала залікового модульного контролю з дисципліни «Практикум з спортивної гімнастики».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують контрольні заходи які передбачені в пункті 7.1

7.1 Контрольні заходи (дистанційний режим)

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» проводиться за такими формами (Див табл. 9) :

під час практичних занять:

– оцінка за тестування, яких 3 на протязі вивчення дисципліни (максимальна оцінка 60 балів);

- оцінка за ІНДЗ (максимальна оцінка 20 балів) (Див табл. 10);
- оцінка за складання планів конспектів уроку з гімнастики в школі (максимальна оцінка 20 балів) (Див табл. 11).

Таблиця 9. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум з спортивної гімнастики»

Тести			ІНДЗ	План-конспект	Поточна успішність
T1	T2	T3			
20	20	20	20	20	100
60			20	20	100

$$ПУ=0.60P_T+0.20PK_3+0.20IND_3$$

P_T-поточне тестування;

PK₃-план-конспект заняття;

IND₃-індивідуально навчально-дослідне завдання

Таблиця 10. Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2	Складання плану реферату	0,5 балів
3	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 бали
4	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1,5 балів
5	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	2 бали
7	Захист роботи на практичному занятті	4 бали
8	Наявність презентації	6 балів
9	Разом	20 балів

Таблиця 11. Критерії оцінювання плану-конспекту заняття з гімнастики

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
	Аналіз	16 бал
1	1.1 Аналіз завдань заняття: – відповідність плану та умовам проведення; – правильність формулювання завдань заняття.	(2 бал)
	1.2. Відповідність типовій структурі навчально тренувального заняття.	(2 бали)
	1.3. Аналіз змісту заняття: – термінологія; – відповідність якості та кількості вправ у підготовчий частині, їх відповідність руховим спроможностям тих, хто займається, чи забезпечують ці вправи загальну функціональну готовність до виконання основної частини заняття; – в основній частині заняття аналізують зміст та якість вибраних вправ, наявність основних і допоміжних вправ, чи забезпечують вони вирішення завдань заняття; – у заключній частині заняття аналізують, чи забезпечують застосовані засоби відновлення організму.	(6 балів)
	1.4. Аналіз доцільності запропонованого навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості тих, хто займається. Доцільність певного дозування згідно з методичними рекомендаціям щодо розвитку рухових здібностей, а також методичної доцільності розподілу часу на вирішення завдань заняття.	(4 бали)
	1.5. Якість організаційних і методичних вказівок визначається наявністю та доцільністю методів організації тих, хто займається та виконання вправ, запланованого інтервалу відпочинку особливості виконання вправ (темп, швидкість, амплітуда) та ін.	(2 бали)
2	Захист роботи на практичному занятті	4 бали

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його

бажанням може отримати залік за підсумком поточної успішності. За бажанням студент може підвищити свій бал, склавши дистанційну тестову залікову роботу

Залік є підсумковим контролем дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики». Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів. Максимальна кількість балів (100). Виставляється вищий бал.

Оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 8.

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9. Рекомендована література

Базова література

1. Бузюк О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.
2. Герасименко С.Ю. Термінологія загально розвивальних вправ : навчально методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів С.Ю. Герасименко, В.І. Кізло, Т.В. Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.
3. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/ Товт В.А. Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
4. Петрина Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела. – Л. Українські технології, 2002. – С. 64–68.
5. Санюк В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / В.І. Санюк, Ю.А. Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С. 222–234.
6. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ.

вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

7. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 1. – 272 с.
8. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 2. – 248 с.

Додаткова література

9. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.
10. Україні. – К., 1997.–16 с.
11. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 (74639). –С. 23-25.
12. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ВКП “ВМС”, 1999. – 120 с.
13. Тупайло Г. Методичний poradник для занять з тягарями (важкою атлетикою) у таборах активної реабілітації для осіб, котрі пересуваються у кріслі візку за методикою REKRYTERINGS GRUPPEN (Швеція) – Львів: ЛДІФК, 1998. – 14 с.
14. Stiens S.A., Berkin D. A clinical rehabilitation course for college undergraduates provides an introduction to biopsychosocial interventions that minimize disablement. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. – 1997. №76 (6). – P. 462- 470.

10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://usf.org.ua/>.
2. <http://uk.wikipedia.org/>
3. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/>
4. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1418>