

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 30.08.2024р.

В.о. завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

#### **«Теорія і методика викладання гімнастики»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

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		Фізична культура і спорт	Обов'язкова	
5	5			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів – 5		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2			1;2	1;2
Індивідуальне навчально -дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів			Семестр	
			1	1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 4/4			Лекції	
		16	16	
		Практичні/Лабораторні		
		44	44	
		Самостійна робота		
		90	90	
Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)		Вид контролю		
		Іспит	Іспит	

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 «Теорія і методика викладання 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.

Міждисциплінарні зв'язки:

Теорія і методика викладання гімнастики вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами, як Вступ до спеціальності, Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Навчальна ознайомча практика, Виробнича (педагогічна) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Курсова робота, вибіркового курсу Практикум зі спортивної гімнастики.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Стройові прийоми .
2. Гімнастичні вправи.

**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, занять гімнастики з високою моторною щільністю;
- засвоїти методику навчання гімнастичним вправам спортивного напрямку
- вміти підбирати підвідні вправи для вивчення гімнастичним вправам;
- вміти проводити тренувальний процес з гімнастики у спортивних школах 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;
- методика проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;
- методика проведення стройових вправ;
- документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивною 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 працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- 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;

- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

### 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	2	2	2	2	2	2	2	2							
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	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 Лекції

##### Змістовий модуль 1

##### Лекція 1.

Тема 1. Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики. Техніка безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Зміст теми: Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Види фізичної допомоги на заняттях гімнастики.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47 с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.

## **Лекція 2.**

Тема 2. Гімнастична термінологія та її скорочення.

Зміст теми: Гімнастична термінологія. Правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47 с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т.1. - 408 с

## **Лекція 3.**

Тема 3. Стрйові вправи та прийоми.

Зміст теми: Стрйові вправи та прийоми. Шиккування та перешикування.

Розмикання і змикання. Методичні поради та вказівки.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. – 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. –47 с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.

#### **Лекція 4.**

Тема4. Загальнорозвиваючі вправи.

Зміст теми: Загальнорозвиваючі вправи. Стійки. Основні положення рук і ніг. Положення тулуба. Методичні поради та вказівки.

Література:

1. Герасименко С.Ю. Термінологія загальнорозвиваючих 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.

2. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

3. Бузюн О.І. Гімнастика : ЗРВ з предметами / О.І. Бузюн, Ю.Й. Волинець. –Луцьк, 2002. – 189 с.

4. Ковальчук Н.М. До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Н.М. Ковальчук, В. І. Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип.2.

– С. 52–56.

### **Змістовий модуль 2**

#### **Лекція 5.**

Тема 5. Методика загальнорозвиваючих гімнастичних вправ. Вправи без

предметів, вправи на гімнастичній лаві.

Зміст теми: Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів. Комплекс загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з палицею

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47 с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.

Література: [1-4]

### **Лекція 6.**

Тема 6. Характеристика окремих гімнастичних вправ та техніка їх виконання.

Зміст теми: Характеристика окремих гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ.

**Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:



Навч. посібник.

У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.

### **Лекція 7.**

Тема 7. Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.

Зміст теми: Техніка гімнастичних вправ на брусах. Гімнастичні вправи на перекладині. Гімнастичні вправи на колоді. Техніка вільних вправ. Послідовність навчання комбінаціям з акробатики. Гімнастичні вправи на кільцях. Стрибки. Гімнастичні вправи на коні.

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1–го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник.

У2–х томах. – 4–е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с

### **Лекція 8.**

Тема 8. Змагання як невід’ємна частина навчально-тренувального процесу.

Зміст теми: Види змагань. Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка та проведення змагань. Порядок проведення змагань; Основи суддівства.

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання,

ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 21с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.

## 5. 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**

*Практичне заняття №1-3 Стройові прийоми.*

**Мета заняття** ознайомити студентів з стройовими прийомам. Навчити студентів використовувати гімнастичну термінологію.

**Задачі та зміст роботи** Навчити студентів шикунню, перешикунню, перешикунню з колони по одному в колону по двоє і навпаки , перешикунню з однієї шеренги в колону заходженням плечем, перешикунню з колони по одному в колону по три виступом, перешикунню з однієї шеренги виступом, пересуванню.

*Практичне заняття №4-6 Тема : Сійки та основні положення рук.*

**Мета заняття:** Навчити студентів використовувати гімнастичну термінологію.

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з вихідними положеннями, сійками та основними положеннями рук.

## **Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи.**

*Практичне заняття №7-11 Тема : ВІЛЬНІ ВПРАВИ*

**Мета заняття:** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи :** ознайомити студентів з комплексом вільних вправ.

*Практичне заняття №12-14 РІЗНОВИСОКІ БРУСА (Жінки). БРУСА (чоловіки).*

**Мета заняття:** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з комплексом вправ на брусах.

*Практичне заняття №. 15-17 Тема КОЛОДА(дівчата). КІНЬ МАХИ(чоловіки)*

**Мета заняття :** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з комплексом вправ КОЛОДА(дівчата); КІНЬ-МАХИ(чоловіки)

*Практичне заняття №-18-20 Тема ОПОРНИЙ СТИБОК*

**Мета заняття :** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з технікою виконання опорного стрибка.

*Практичне заняття №21-22 ПЕРЕКЛАДИНА(чоловіки), КІЛЬЦЯ(чоловіки), РІЗНОВИСОКІ БРУСА (дівчата)*

**Мета заняття :** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з гімнастичними вправами ПЕРЕКЛАДИНА(чоловіки), КІЛЬЦЯ(чоловіки), РІЗНОВИСОКІ БРУСА

(дівчата)

**Перелік теоретичних питань для підготовки до екзаменаційної роботи з дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики»**

1. Розвиток гімнастики у сучасній Україні.
2. Значення гімнастики у системі фізичного виховання.
3. Досягнення українських гімнастів.
4. Гімнастика як наукова дисципліна. Об'єкт та предмет дослідження.
5. Завдання та методичні особливості гімнастики.
6. Характеристика стройових прийомів (шикування, перешикування). Основні команди у стройових прийомах.
7. Характеристика основних стройових термінів (стрій, розгорнутий стрій, зімкнутий стрій, шеренга, фланг, фронт, колона, інтервал).
8. Класифікація стройових вправ.
9. Характеристика методів при навчанні стройових вправ.
10. Основні групи (засоби) гімнастичних вправ.
11. Класифікація видів гімнастики.
12. Освітньо-розвиваючі види гімнастики (характеристика і класифікація).
13. Спортивні види гімнастики.
14. Оздоровчі види гімнастики.
15. Прикладні види гімнастики.
16. Форми проведення занять гімнастикою.
17. Правила проведення загально розвиваючих вправ.
18. Записування загально розвиваючих вправ (ЗРВ).
19. Показ загально розвиваючих вправ.
20. Послідовність загально розвиваючих вправ при складанні комплексів.
21. Методичні поради щодо проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ).
22. Характеристика термінів: вис, упор, сід, оберт, поворот.
23. Акробатичні вправи (характеристика і класифікація).
24. Акробатичні вправи (терміни).
25. Методичні поради навчання акробатичних вправ.
26. Структура уроку гімнастики.
27. Призначення, засоби і методи проведення підготовчої частини уроку.
28. Призначення, засоби і методи проведення основної частини уроку.
29. Призначення, засоби і методи проведення заключної частини уроку.
30. Методика розвитку гнучкості.
31. Надайте комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів.
32. Надайте комплекс загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві.
33. Надайте комплекс загальнорозвиваючих вправ з палицею.
34. Техніка гімнастичних вправ (види, елементи).
35. Показники високого рівня технічної підготовки в гімнастиці.

36. Фізичні закономірності рухів та одиниці їх виміру.
37. Характеристика основних фізичних законів механіки у гімнастиці.
38. Динамічні та часові характеристики гімнастичних вправ.
39. Техніка гімнастичних вправ на брусах.
40. Гімнастичні вправи на перекладині.
41. Гімнастичні вправи на колоді.
42. Техніка вільних вправ.
43. Гімнастичні вправи на кільцях.
44. Стрибки.
45. Гімнастичні вправи на коні
46. Вправи художньої гімнастики. Характеристика та завдання які вирішують.
47. Послідовність навчання комбінаціям з акробатики.
48. Види травм та перша невідкладна допомога при них.
49. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.
50. Профілактика травматизму у різних видах вправ.
51. Страхівка і допомога при навчанні.
52. Види змагань з гімнастики і їх особливості.
53. Підготовка і проведення змагань.
54. Керівні документи змагань.
55. Характеристика правил змагань.
56. Техніка суддівства.
57. Особливості проведення змагань з гімнастики у школі.

### **Перелік тестових питань**

1. Гімнастика – це .....
2. Термінологія – це .....
3. Гімнастична термінологія – це .....
4. Вправи на приладах – це переміщення ..... гімнаста, різними способами і різноманітні його положення на приладах в умовах вису і опора.
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 переверот 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 на ...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: “гімнос” – .....
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. Шиккування – це .....
52. Перешикування – це .....
53. Розгорнутий стрій – це .....
54. Зімкнутий стрій – це .....
55. Фронт – це .....
56. Інтервал – це .....
57. Розподіли бувають .....
58. Для шиккування 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 змієюю. 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. Загальнорозвиваючі 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 .....

### *Теми рефератів.*

1. Історичний огляд зародження гімнастики.
2. Характеристика німецької системи гімнастики.
3. Характеристика французької системи гімнастики.
4. Характеристика шведської системи гімнастики .
5. Характеристика сокілської системи гімнастики.
6. Характеристика системи гімнастики П.Ф. Лесгафта.
7. Характеристика системи гімнастики Жоржа Демені.
8. Характеристика системи гімнастики Жоржа Ебера.
9. Характеристика системи гімнастики Нільса Бука .
10. Характеристика систем гімнастики в Україні.
11. Правила гімнастичної термінології. Терміни вправ для загального розвитку (ВдЗР) та їх запис.
12. Характеристика травм на заняттях з гімнастики і подання першої допомоги. Причини травматизму. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.
13. Лікарський контроль і самоконтроль . Методика використання прийомів страхування, допомоги і самострахування .
14. Організаційні структури управління спортивною гімнастикою . Загальні положення про федерацію, мета і основні функції.
15. Загальні поняття про об'єктивні умови діяльності. Особливості діяльності в гімнастиці
16. Фізичні і психічні якості в гімнастиці.
17. Гімнастичні вправи як штучні програмні дії. Форми гімнастичних рухів. Зміст основних компонентів підготовки в обраному виді гімнастики.
18. Значення гімнастичної термінології. Короткий історичний огляд розвитку гімнастичної термінології. Принципи утворення гімнастичних термінів. Вимоги до термінології.
19. Характеристика основних термінів ВЗР і вільних вправ. Характеристика основних термінів вправ на снарядах.
20. Характеристика вправ художньої гімнастики. Характеристика основних термінів вправ художньої гімнастики. Правила і форми запису вправ. Характеристика вправ для загального розвитку.
21. Характеристика вільних вправ
22. Основні задачі і методи дослідження в гімнастиці.

### **7. Контрольні заходи**

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ) (Див. табл.1; 2). Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання 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 «Теорія і методика викладання гімнастики» проводиться за такими формами:

1) усна відповідь за результатами навчання (максимальна оцінка 30 балів) (Див. табл. 3);

2) під час практичних занять:

– оцінка за проведення (самостійно) підготовчої частини заняття (максимальна оцінка 10 балів) (Див. табл. 4);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах у чоловіків (максимальна оцінка 60 балів) (Див. табл. 5);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах (максимальна оцінка 40 балів) та практичних нормативів у жінок (максимальна оцінка 20 балів). (Див. табл. 6; 7)

*Таблиця 1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» (чоловіки).*

Усне опитування	Проведення підготовчої частини заняття	Оцінювання виконання гімнастичних комбінацій	Поточна успішність
30	10	60	100
100			100

ПУ

(чоловіки) = 0.40УО + 0.10ПЗ + 0.60ГК

УО-усне опитування;

ПЗ-проведення заняття;

ГК-оцінювання виконання гімнастичних комбінацій.

*Таблиця 2. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» (жінки).*

Усне опитування	Проведення заняття	Оцінювання виконання гімнастичних комбінацій	Здача контрольних нормативів	Поточна успішність
30	10	40	20	100
100				100

ПУ(жінки) = 0.30УО + 0.10ПЗ + 0.40ГК + 0.20КН

УО-усне опитування;

ПЗ-проведення заняття;

ГК-оцінювання виконання гімнастичних комбінацій;  
КН-здача контрольних нормативів.

Таблиця 3

*Система оцінки змістового модуля з усної відповіді  
за результатами навчання*

№	Тематичні питання	Відповідь повна	Відповідь часткова	Ні
1	Стройові вправи та прийоми. Шиккування та перешикування, пересування.	4	1 – 3	без оцінки
2	Загальнорозвиваючі вправи.	4	1 – 3	без оцінки
3	Розмикання та змикання	3	1 – 2	без оцінки
4	Основні положення рук і ніг	3	1 – 2	без оцінки
5	Основні положення тулуба	3	1 – 2	без оцінки
6	Акробатичні вправи	3	1 – 2	без оцінки
7	Вправи на гімнастичних снарядах	4	1 – 3	без оцінки
8	Виконання гімнастичних комбінацій на снарядах	3	1 – 2	без оцінки
9	Методичні поради та вказівки	3	1 – 2	без оцінки
Сума балів		30	9-21	0

Таблиця 4.

*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	5 балів
2	Правильна послідовність вправ, термінологія, формулювання вправ не завжди правильне, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	4 бали
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	3 бали
4	Помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	2 бали
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	1 бал

За проведення самостійно підготовчої частини заняття студент отримує максимальну оцінку 5 балів. На протязі програмного курсу студент має право зробити 2 спроби проведення самостійно підготовчої частини і отримати упідсумку 10 балів.

Таблиця 5.

*Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах  
(чоловіки)*

№	Технічна підготовка	Бали				
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	1-0 бал
1	Вільні вправи	Комбінація виконана без, або із незначними 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).
2	Вправи на кільцях					
3	Гімнастична перекладина					
4	Опорний стрибок					
5	Кінь махи					
6	Бруса					
<b>Загальна сума балів</b>		<b>60 - 0</b>				

Таблиця 6.

*Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах  
(жінки)*

№	Технічна підготовка	Бали				
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	1-0 бал
1	Вільні вправи	Комбінація виконана без, або із незначними 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).
2	Колода					
3	Опорний стрибок					
4	Бруса різновисокі					
<b>Загальна сума балів</b>		<b>40 - 0</b>				

Таблиця 7

*Виконання практичних 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
<b>Загальна сума балів</b>	<b>20 - 0</b>				

Другою складовою є іспит. Під час іспиту визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів.

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на іспиті 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за іспит 55).

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

$$\sum R = 0,5(Py) + 0,5(EP)$$

(Py) – підсумковий бал за поточну успішність;

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

Таблиця 8. Система оцінки знань з дисципліни «Теорія і методика викладання 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 студенти виконують контрольні заходи передбачені в пункті 7.1*

### 7.1 Контрольні заходи (дистанційний режим)

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання 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 «Теорія і методика викладання гімнастики» проводиться за такими формами (Див. табл. 9):

*під час практичних занять:*

- оцінка за тестування, яких 5 на протязі вивчення дисципліни (максимальна оцінка 60 балів);
- оцінка за складання планів конспектів 2 шт. (максимальна оцінка 20 балів) (Див. табл. 10) ;
- оцінка за ІНДЗ (максимальна оцінка 20 балів) (Див. табл. 11).

*Таблиця 9. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики»*

Тестові роботи					Комплекси ЗРВ		ІНДЗ	ПУ
№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 1	№ 2		
12	12	12	12	12	10	10	20	100
60					20		20	100

$$ПУ = 0.60ПТ + 0.20ПКЗ + 0.20ІНДЗ$$

*ПТ – поточні тестування;*

*ПКЗ – плани- конспекти занять;*

*ІНДЗ – індивідуальні навчально-дослідні 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	2 бали



	перспектив дослідження	
6	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний 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*

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Аналіз завдань заняття: – відповідність плану та умовам проведення; – правильність формулювання завдань заняття.	1 бал
2	Відповідність типовій структурі навчально тренувального заняття	0,5 балів
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	3 бали
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.	1,5 балів
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
7	Захист роботи на практичному занятті	2 бали
9	Разом	10 балів

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, має можливість отримати іспит автоматом за умови, що він набрав за виконання

всіх видів навчальних робіт певну суму балів – від 55 до 94. Якщо студент набрав менше 55, або претендує на оцінку відмінно, йому потрібно скласти дистанційну екзаменаційну роботу.

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- за іспит 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за іспит 55).

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

$$R = 0,5(\text{ПУ}) + 0,5(\text{ЕР})$$

(ПУ) – підсумковий бал за поточну успішність, не менше 55;

(ЕР) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

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. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. –Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.
2. Герасименко С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних 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 В.А. Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
5. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела. – Українські технології, 2002. – С. 64–68.
6. 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.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

### *Додаткова література*

1. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.
2. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 . –С. 23-25.
3. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ВКП “ВМС”, 1999. – 120 с.
4. Тупайло Г. Методичний порадник 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.
5. Stiens S.A., Berkin D. A clinical rehabilitation course for college undergraduates provides an introduction to biopsychosocial interventions that mini 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/course/view.php?id=1417>
4. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/>