

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан Факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та
спорту

Свєген ПАВЛЮК
2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гімнастика з методикою викладання

Галузі знань	01 – Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Шифр дисципліни	ОПП.06
Мова навчання	українська
Статус дисципліни	обов'язкова
Факультет	здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра	теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин							Форма семестрового контролю		
				Аудиторні заняття						Контрольна робота	Курсова робота	Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота, у т.ч. ІРС				
Д	1	1	3	90	17	–	17	–	56	–	–	+	–
Д	1	2	3	90	17	–	17	–	56	–	–	–	+
Разом ДФН			6	180	34	–	34	–	112	–	–	1	1

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» зі спеціальності «017 Фізична культура і спорт»

Робоча програма складена Свєген Павлиук доктор філософії, доцент Віта ХІМІЧ
Підпис автора Ступінь, вчене звання, ім'я, прізвище автора

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 30 серпня 2023 р. Зав. кафедри Олександр Солтик

Робочу програму розглянуто та схвалено вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету Свєген Павлиук

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» є однією із обов'язкових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Курс гімнастики в числі спортивних дисциплін являється одним із основних у підготовці студентів до професійної діяльності. Він представляє собою самостійну, логічно завершену систему навчання, куди входять лекційні, практичні заняття і самостійна робота студентів. По закінченню 1-го семестру студенти складають залік, а по закінченню вивчення предмету «Гімнастика з методикою викладання» у 2-му семестрі першого курсу складають екзамен.

Пререквізити – вхідна

Кореквізити – теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту), практика за профілем майбутньої професії.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

компетентності: *інтегральну компетентність* – здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов; *спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)* – здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях, здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; 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.

Вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» ставить за **мету** оволодіння студентами технікою передбачених програмою вправ на гімнастичних приладах, засвоєння техніки виконання спеціальних і підготовчих вправ, оволодіння методикою навчання загальнорозвиваючих вправ, ознайомлення зі специфікою організації та проведення занять з гімнастики та застосування їх на практиці.

Предмет дисципліни: особистість фахівця, методи та форми побудови заняття на основі фізіологічної та організаційної складової, виконання гімнастичних вправ.

В цілому курс вирішує такі **завдання:** правильно формувати завдання і мету на заняттях з гімнастики; визначати методи навчання та організації вихованців на заняттях; навчити майбутніх фахівців з фізичної культури методично правильно складати конспекти тренувань відповідно до сучасних вимог; підбирати вправи для розвитку фізичних якостей; проводити рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики.

Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, має засвоїти певні знання, уміння та навички.

Результати навчання. По закінченні вивчення курсу «Гімнастика з методикою викладання» студент повинен знати: виховне, освітнє, оздоровче значення спортивної гімнастики; особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами; роль фізичної, тактичної, морально-вольової і теоретичної підготовки; принципи і прийоми навчання гімнастичних вправ; етапи спортивного тренування; чітко визначати завдання і мету заняття; методи організації дітей на заняттях з гімнастики.

Студент повинен вміти: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; 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; підбирати вправи на розвиток правильної постави; складати фрагменти заняття з гімнастики; володіти дзеркальним показом; визначити помилки під час виконання вправ; вчасно надавати допомогу і страхівку; методично правильно складати план-конспект заняття з гімнастики.

3 СТРУКТУРА І ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Структура залікових кредитів дисципліни

(1 курс 1 семестр)

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
Тема 1 – Історія гімнастики.	2	2	7
Тема 2 – Гімнастика в системі фізичного виховання.	2	2	7
Тема 3 – Шикувальні вправи.	2	2	7
Тема 4 – Гімнастична термінологія.	2	2	7
Тема 5 – Гімнастичні зали та їх обладнання	2	2	7
Тема 6 – Загальнорозвиваючі вправи.	2	2	7
Тема 7 – Основи навчання гімнастичним вправам.	2	2	7
Тема 8 – Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.	3	3	7
Разом за 1 семестр:	17	17	56
Разом:	90		

(1 курс 2 семестр)

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	прак-ні заняття	сам-ну роботу
Тема 9 – Заняття з гімнастики у спортивній школі.	2	2	7
Тема 10 – Планування навчальної роботи з гімнастики.	2	2	7
Тема 11 – Педагогічний контроль та аналіз тренування.	2	2	7
Тема 12 – Основи спортивного тренування у гімнастиці.	2	2	7
Тема 13 – Особливості методики тренувальної роботи з різними віковими категоріями.	2	2	7
Тема 14. – Організація і проведення змагань з гімнастики.	2	2	7
Тема 15 – Планування позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.	2	2	7
Тема 16 – Лікувальна гімнастика.	3	2	7
Разом за 2 семестр:	17	17	56
Разом за 2 семестр:	90		
Разом:	34	34	112

3.2 Програма навчальної дисципліни

3.2.1 Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання

(I курс 1 семестр)

№ теми	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кіл-ть годин
1	<i>Історія гімнастики.</i> Гімнастика стародавніх народів і в середні роки. Гімнастика у XVII ст. і в першій половині XIX ст. Гімнастика у другій половині	2

	XIX ст. на початку XXст. Система П.Ф.Лесгафта [1, 2].	
2	<i>Гімнастика в системі фізичного виховання.</i> Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Зміст і засоби гімнастики. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ. Види гімнастики і їх характеристика. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання. Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна.[1, с.29-48].	2
3	<i>Шикувальні вправи.</i> Шикування і перешикування на місці. Методика навчання перешикування у русі. Основні поняття про стрій. Стройові прийоми та команди. Шикування та перешикування на місці та в русі. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ. [3, с.113-116].	2
4	<i>Гімнастична термінологія.</i> Значення гімнастичної термінології. Короткий історичний огляд розвитку гімнастичної термінології. Принципи утворення гімнастичних термінів. Вимоги до термінології. Правила утворення термінів. Правила використання термінів. Основні терміни в гімнастиці. [2, с.83-92].	2
5	<i>Гімнастичні зали та їх обладнання.</i> Основні історичні відомості про спортивні споруди. Класифікація та категорійність спортивних споруд. Місця для занять гімнастикою та їх обладнання. [6, с.153-161].	2
6	<i>Загальнорозвиваючі вправи.</i> Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики. Методичні особливості складання комплексів ЗРВ. Правила підбору вправ до комплексу. Методичні особливості застосування ЗРВ. Орієнтовані комплекси ЗРВ різної спрямованості.[1, с.215-226] [3, с.128-180].	2
7	<i>Основи навчання гімнастичним вправам.</i> Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії. [1, с.269-275]. [2, с.212-217].	2
8	<i>Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.</i> Види травм та перша невідкладна допомога при них. Причина травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страхівки і допомога при навчанні.	3
Разом за 1 семестр		17

(I курс 2 семестр)

9	<i>Заняття з гімнастики у спортивній школі.</i> Характерні особливості і завдання тренування гімнастики. Структура тренування. Методика проведення окремих частин тренування. Підготовка тренера до заняття. [2, с.339-350].	2
10	<i>Планування навчальної роботи з гімнастики.</i> Планування навчальної роботи з гімнастики його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект тренування, методика їх складання. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. [6, с.1-20].	2
11	<i>Педагогічний контроль та аналіз тренування.</i> Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка тренера до заняття. Проведення тренування. Хронометраж тренування з гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії. [3, с.133-137]	2

12	<i>Основи спортивного тренування у гімнастиці.</i> Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принцип спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Планування тренувального процесу гімнаста. [3, с.336-400] [2, с.36-40].	2
13	<i>Особливості методики тренувальної роботи з різними віковими категоріями.</i> Загальні положення. Вікова періодизація. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку вихованців. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей дітей. Особливості гімнастики у жінок та чоловіків. [3, с.314-320], [3, с.410-420].	2
14	<i>Організація і проведення змагань з гімнастики.</i> Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Техніка суддівства. Особливості проведення змагань.[7, с.137-139].	2
15	<i>Планування позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.</i> Загальні основи теорії і методики організації спортивно-масової роботи. Напрями і принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі. [8, с.259-278].	2
16	<i>Лікувальна гімнастика – головна форма лікувальної фізичної культури.</i> Загальні питання реабілітації. Лікувальна фізична культура. Завдання, мета і принципи реабілітації. Види періоди і етапи реабілітації. Механізм лікувальної дії фізичних вправ. Засоби лікувальної фізичної культури. Форми лікувальної фізичної культури. Руховий режим. [5, с.131-137].	3
<i>Разом за 2 семестр</i>		17

3.2.2 Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання

І курс 1 семестр

№ теми	Теми практичних занять	Кіл-ть годин
1	Гімнастика в системі фізичного виховання. Повторення поворотів на місці, в стрибку. Рух в обхід залу. Зупинка. Загальнорозвиваючі вправи в русі. Рух колони по діагоналі, рух колони протиходом. Повторити команди «дистанція», «інтервал». Вправи на поставу.	2
2	Повторити поняття «шеренга», «колона», ширина строю, направляючий, замикаючий. Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, у напівприсяді. Шикування в колону по одному на місці, перешикування в шеренгу по одному, по два. Різновиди бігу: звичайний, боком, спиною. Шикування в коло. Перешикування по раніше встановленим номерам. Розмикання приставними кроками. Повторення поворотів на місці, в стрибку. Рух в обхід залу. Зупинка. Загальнорозвиваючі вправи в русі. Рух колони по діагоналі, рух колони протиходом. Повторити команди «дистанція», «інтервал». Вправи на поставу.	2
3	Повторення команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «По порядку розподілись!», «Відлік закінчено!». Вправи на формування правильної постави. Перешикування в русі з колони по одному в колону по два. Розмикання приставними кроками.	2

	<p>Загальнорозвиваючі вправи без предметів.</p> <p>Перешиккування в русі з колони по одному в колону по три. Розмикання галопом. Вправи в русі. Повторення поворотів у русі. Ходьба по діагоналі (повторення).</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичних матах.</p> <p>Перешиккування на місці із шеренги по одному в шеренгу по три розподілом на 1, 2, 3. Ходьба протиходом. Повороти в стрибку, ходьба «змійкою», біг «змійкою». Вправи в русі на увагу, на розвиток постави. Повторити ходьбу «зигзагом».</p> <p>Перешиккування з однієї колони в колону по 4 в русі.</p>	
4	<p>Гімнастична термінологія.</p> <p>Класифікація загальнорозвиваючих вправ. Вправи для рук і плечового поясу. Вправи для шиї. Вправи для шиї і кульшових суглобів. Положення кисті та її рухи, положення рук. Вправи для тулуба, вправи для всього тіла. Проміжні положення рук. Вихідні положення для рук і ніг, положення із зігнутими руками.</p> <p>Повторення перешиккування на 9, 6, 3 на місці (уступами). Загальнорозвиваючі вправи. Вправи на колоді. Повторення ходьби «зигзагом». Біг «змійкою». Різновиди ходьби. Вправи на різновисоких і паралельних брусах. Вправи на розвиток сили. Повторення перешиккування, розведення, зведення, дріблення і злиття. Вправи на координацію. Лазіння по канату.</p>	2
5	<p>Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Присіди, випади, нахили.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи зі скакалками. Вправи в сідях і упорах. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ: роздільний, поточний, прохідний.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи роздачі палиць: раніше розкладені на підлозі, черговий роздає, самі учні беруть палиці.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в парах: в упорі стоячи, сидячи на гімнастичних матах. Вправи на розвиток сили м'язів рук, черевного пресу. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки: на розвиток постави, гнучкості. Виконання комплексу: загальнорозвиваючих вправ способом колового тренування.</p>	2
6	<p>Проведення загальнорозвиваючих вправ з м'ячами. Виконання перекатів і перекидів. Проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичних лавах.</p> <p>Вправи на гнучкість, силу. Складання комплексу загальнорозвиваючих вправ у парах. Вправи на розвиток м'язів черевного пресу. Опорні стрибки. Проведення загальнорозвиваючих вправ під музичний супровід. Одноіменні, різноіменні повороти. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці. Повторити прості і змішані виси, упори. Комплекс ЗРВ з гантелями. Вправи на спритність, естафети з передаванням предметів. Вправи на розвиток стрибучості. Повторити комплекс вправ з гімнастичними палицями. Вправи на координацію. Рівновага – передня, бокова, задня. Стрибки на 180°, 360°, 720°.</p>	2

7	<p>Основи і зміст навчально-тренувального процесу.</p> <p>Характеристика акробатичних вправ. Створити уяву про види групувань. Навчити правильно виконувати групування присівши, сидячи, лежачи. Навчити техніці виконання перекатів:</p> <ul style="list-style-type: none"> –з положення сидячи перекат назад-вперед на спині; –із положення упора присівши перекат назад-вперед в упор присівши. <p>Виконання перекатів із положення лежачи на животі з переходом на спинці навпаки. Виконання перекатів вліво і вправо з положення упора на колінах та ліктях; з положення упора на одному коліні і на прямих руках в ліву сторону та в праву сторону. Навчити техніці перекидів вперед, назад; стійка на лопатках; стійка на руках.</p>	2
8	<p>Створити правильну уяву про техніку лазіння. Навчити техніці лазіння по гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способами. Навчити техніці лазіння однойменним і різнойменним способами на гімнастичній стінці. Виконання лазіння по похилій лаві з переходом на гімнастичну стінку. Навчити лазінню по канату в два і в три прийома. Підготовчі вправи до техніки перелізання. Вправи для плечового пояса, махові вправи для ніг. Вивчення техніки перелізання довільним способом. Техніка перелізання способом «перевалом».</p> <p>Повторення перелізання через перешкоду довільним способом. Вивчення техніки перелізання з опорою на руки з подальшим перемахом лівої і правої ноги. Підготовчі вправи до техніки перелізання: стрибкові – на лівій нозі, правій і на двох. Перелізання через перешкоду з опорою на руки і ноги.</p>	3
<i>Разом за 1 семестр</i>		17

I курс 2 семестр

№ теми	Теми практичних занять	Кіл-ть годин
9	<p>Створити правильну уяву про вправи в рівновазі. Ходьба на носках руки в сторони по лінії на підлозі. Ходьба по гімнастичній лаві з почерговим згинанням лівої і правої ноги. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через набивні м'ячі. Ходьба по гімнастичній лаві – поворот з переступанням в ліву і праву сторони, ходьба на носках до кінця лави і зіскок прогнувшись. Стійка на одній і на двох ногах із закритими очима на лінії на підлозі, на гімнастичній лаві, на колоді висотою 60 см. Ходьба з м'ячем на голові.</p> <p>Стійка на одній нозі, другу вперед, назад, в сторону. Ходьба по гімнастичній лаві з підніманням стегна і одночасним всплеском під ногою, переступання кругом вліво і вправо. Висота колоди 120 см. Стрибки кроком, галоп правою і лівою зі зміною положення рук. Одноіменні повороти на одній нозі. Наскок на одну ногу, рівновага, випади, поворот в присіді. Вдосконалення техніки вивчених елементів. Вивчення техніки перекиду вперед в упор присівши, рондат. Вдосконалення комбінації в цілому.</p>	2

9	<p>Формування правильної постави розподіляється на такі підпункти:</p> <ul style="list-style-type: none"> –Для зміцнення м’язів шиї, плечового паса, рук: скласти комплекс вправ, які вимагають нахили голови, піднімання рук в сторони, вгору, піднімання та опускання плечей. –Для зміцнення м’язів тулуба: нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, повороти тулуба. –Для зміцнення м’язів ніг: махові рухи вперед, в сторони, назад. –Для зміцнення м’язів стопи: ходьба на носках, п’ятках, захоплення малих предметів пальцями ніг, переكاتи з носків на п’ятки. –Для формування навичок правильно тримати голову і тулуб: біля стіни, вправи з утриманням вантажу. 	2
10	<p>Повторення команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «По порядку розподілись!», «Відлік закінчено!». Вправи на формування правильної постави. Перешиккування в русі з колони по одному в колону по два. Розмикання приставними кроками.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи без предметів.</p> <p>Перешиккування в русі з колони по одному в колону по три. Розмикання галопом. Вправи в русі. Повторення поворотів у русі. Ходьба по діагоналі (повторення).</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичних матах.</p> <p>Перешиккування на місці із шеренги по одному в шеренгу по три розподілом на 1, 2, 3. Ходьба протиходом. Повороти в стрибку, ходьба «змійкою», біг «змійкою». Вправи в русі на увагу, на розвиток постави. Повторити ходьбу «зигзагом».</p> <p>Перешиккування з однієї колони в колону по 4 в русі.</p>	2
11	<p>Опорні стрибки: підготовчі вправи – стрибки на місці на одній, двох, через малу і велику скакалки. Спеціальні вправи – підстрибування на мостику, поштовх руками від приладу, відштовхування – ноги нарізно. Визначення поштовхової ноги, настрибування на мостик в упор присівши на гімнастичного коня.</p> <p>Підбір розбігу і настрибування на мостик з переносом тіла через прилад. Приземлення Виконання опорного стрибка зігнувши ноги. Виконання опорного стрибка ноги нарізно.</p> <p>Виконання контрольних вимог з опорного стрибка.</p> <p>Знати обов’язки учасників змагань. Визначити функції арбітрів на приладах. Описати сучасне суддівство зі спортивної гімнастики. Скласти положення про змагання зі спортивної гімнастики.</p>	2
12	<p>Дати правильну уяву про виси. Виси прості: вис на прямих руках, на зігнутих, вис кутом, вис ноги нарізно. Вказати на помилки, які виникають при виконанні висів. Вивчення змішаних висів: – вис стоячи на зігнутих руках, на прямих руках; – вис стоячи зігнувшись, вис стоячи позаду, вис присівши, вис присівши позаду.</p> <p>Дати правильну уяву про виси лежачи: – вис лежачи руки і ноги прямі; – вис лежачи зігнувшись; – вис лежачи позаду. Вправи для зміцнення м’язів рук і плечового поясу. Підтягування на високій перекладині. Контрольні нормативи на перекладині: підйом розгином, спад – підйом, оберт вперед, зіскок дугою вперед</p>	2

13	<p>Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Присіди, випади, нахили.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи зі скакалками. Вправи в сідах і упорах. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ: роздільний, поточний, прохідний.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи роздачі палиць: раніше розкладені на підлозі, черговий роздає, самі учні беруть палиці.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в парах: в упорі стоячи, сидячи на гімнастичних матах. Вправи на розвиток сили м'язів рук, черевного пресу. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки: на розвиток постави, гнучкості. Виконання комплексу: загальнорозвиваючих вправ способом колового тренування.</p>	2
14	<p>Визначити зміст і завдання підготовчої частини уроку. Скласти загальнорозвиваючі вправи в русі. Скласти і провести комплекс вправ без предметів. Скласти і провести комплекс вправ у парах.</p> <p>Визначити завдання основної частини уроку, провести її включаючи рухливу гру. Знати методи ведення уроку (описати та дати їм характеристику). Провести заключну частину уроку.</p>	2
15	<p>Проведення загальнорозвиваючих вправ з м'ячами. Виконання перекатів і перекидів. Проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичних лавах.</p> <p>Вправи на гнучкість, силу. Складання комплексу загальнорозвиваючих вправ у парах. Вправи на розвиток м'язів черевного пресу. Опорні стрибки. Проведення загальнорозвиваючих вправ під музичний супровід. Однойменні, різнойменні повороти. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці. Повторити прості і змішані виси, упори. Комплекс ЗРВ з гантелями. Вправи на спритність, естафети з передаванням предметів. Вправи на розвиток стрибучості. Повторити комплекс вправ з гімнастичними палицями. Вправи на координацію. Рівновага – передня, бокова, задня. Стрибки на 180°, 360°, 720°.</p>	2
16	<p>Участь українських гімнастів у Олімпійських іграх.</p> <p>Дати відповідь: з яких розділів складається програма для учнів з предмета «Основи здоров'я і фізична культура».</p> <p>Скласти: провести комплекс вправ на гнучкість</p> <p>Скласти і провести комплекс вправ на орієнтацію в просторі.</p> <p>Знати методи навчання на уроках гімнастики.</p>	3
<i>Разом за 2 семестр</i>		<i>17</i>

3.2.3. Зміст самостійної роботи

Самостійна робота здобувачів денної форми навчання полягає у систематичному опрацюванні лекційного матеріалу для проходження контролів за темами дисципліни, підготовці до практичних занять, здійсненні й оформленні узагальненого самоаналізу.

Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання

Теми	Зміст самостійної роботи	Кіл-ть годин
І курс 1 семестр		
Тема 1.– Історія гімнастики.	Опрацювати лекційний матеріал. Гімнастика стародавніх народів. Гімнастика у XVII ст. Гімнастика у другій половині XIX ст. Система П.Ф.Лесгафта [1, 2].	7

Тема 2 – Гімнастика в системі фізичного виховання.	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити розділ «Зміст і засоби гімнастики». Гімнастика в дошкільних закладах [1, с.29-48].	7
Тема 3 – Шикувальні вправи. Методика навчання перешикування в русі.	Шикувальні вправи на місці, в русі. Перешикування з однієї шеренги в три, ходьба по діагоналі, протиходом, «змієюю» [3]. Опрацювати рекомендовану літературу. Вивчити перешикування «зведення-розведення, дріблення і злиття» [3, с.113-116]. Законспектувати послідовність шикувальних вправ. Вивчити класифікацію перешикувальних вправ [3, с.128-180].	7
Тема 4 – Гімнастична термінологія.	Опрацювати лекційний матеріал. Основні терміни. Причини виникнення травм. Основні запобіжні заходи [2, с.83-92].	7
Тема 5 – Гімнастичні зали.	Опрацювати лекційний матеріал. Знати обладнання гімнастичних залів. Вивчити розміри жіночих і чоловічих приладів. Описати допоміжні засоби проти травматизму [6,с.153-161].	7
Тема 6 – Загальнорозвиваючі вправ.	Опрацювати лекційний матеріал. Законспектувати вимоги до складання комплексів. Регулювання фізичного навантаження. Скласти комплекс вправ без предметів [1, с.215-226]. Скласти комплекс вправ зі скалками. Вивчити основні завдання, які вирішуються за допомогою загальнорозвиваючих вправ. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ [1, с.215-226].	7
Тема 7 – Основи навчання гімнастичним вправам.	Опрацювання лекційного матеріалу. Вивчити послідовність навчання. Знати визначення термінів: групування, переكاتи, перекиди. Описати навчання техніки стійки на руках [2, с.293-296], [1, с.269-275]. Характеристика однойменного і різнойменного способів лазіння по гімнастичній лаві та стінці. Описати методику лазіння по канату в три прийоми [2, с.212-217].	7
Тема 8 – Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.	Опрацювати лекційний матеріал. Види травм та перша невідкладна допомога при них. Причина травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страхівки і допомога при навчанні. [2, с.339-350].	7
Разом за 1 семестр		56
І курс 2 семестр		
Тема 9 – Тренування гімнастики у спортивній школі	Опрацювати лекційний матеріал. Характерні особливості і завдання тренування гімнастики. Структура тренування. Методика проведення окремих частин тренування. Підготовка тренера до заняття. [2, с.339-350].	7
Тема 10 – Планування навчальної роботи з гімнастики	Опрацювати лекційний матеріал. Планування навчальної роботи з гімнастики, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект тренування, методика їх складання. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. [6, с.1-20].	7

<i>Тема 11 – Педагогічний контроль та аналіз уроку (тестування.)</i>	Опрацювання лекційного матеріалу. Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка тренера до заняття. Проведення тренування. Хронометраж тренування з гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії. [3, с.133-137, 7, с.4-38].	7
<i>Тема 12 – Основи спортивного тренування у гімнастиці.</i>	Опрацювати теоретичний матеріал. Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принцип спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Планування тренувального процесу гімнаста. [3, с.336-400] [2, с.36-40].	7
<i>Тема 13 – Особливості методики тренувальної роботи з різними віковими категоріями.</i>	Опрацювати лекційний матеріал. Етапи спортивного тренування. Початкове спортивне тренування. Поглиблене спеціалізоване тренування гімнастів 13-16 років. Особливості організації і проведення занять різного типу [3, с.314-320], [3, с.410-420].	7
<i>Тема 14 – Організація і проведення змагань з гімнастики.</i>	Опрацювати лекційний матеріал. Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Техніка суддівства. Особливості проведення змагань у школі [7, с.137-139].	7
<i>Тема 15 – Планування позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.</i>	Опрацювати лекційний матеріал. Значення організаційних форм фізичного виховання та їх класифікація. Характеристика позаурочних форм занять школярів [8, с.259-278].	7
<i>Тема 16 – Лікувальна гімнастика – головна форма лікувальної фізичної культури.</i>	Опрацювати лекційний матеріал. Загальні питання реабілітації. Лікувальна фізична культура. Завдання, мета і принципи реабілітації. Види періоди і етапи реабілітації. Механізм лікувальної дії фізичних вправ. Засоби лікувальної фізичної культури. Форми лікувальної фізичної культури. Руховий режим. [5, с.131-137].	7
<i>Разом за 2 семестр</i>		56
<i>Разом:</i>		112

4 ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, а саме: особистісно-орієнтованої, інформаційно-комп'ютерних, інтерактивних, ігрових, проблемно-орієнтованих та технології змішаного навчання. Дані технології реалізуються у формі лекцій, а саме: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичних занять; самостійної роботи (самопізнання). Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як: бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

Необхідні інструменти, обладнання: комп'ютерна техніка, мультимедійний проектор, екран для проектору.

Вимоги до аудиторії для проведення лекцій – мультимедійний проектор, екран для проектору.

5. Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:

- поточного контролю зі здачі тестів практичних випробувань з видів гімнастики і гімнастичних приладів, які вивчаються у відповідності по семестрам;
- поточного опитування теоретичних знань, правила проведення змагань, методів навчання, методів організації проведення занять, основних засобів тренувального процесу;
- набуття теоретичних знань і практичних умінь та навичок перевіряється виконанням контрольних робіт та індивідуальних завдань;
- тестовий контроль, який має на меті перевірку теоретичного рівня підготовленості студента. Форми проведення поточного контролю проходить у вигляді тестування (ТК 1, ТК 2);
- сформованість практичних навичок здійснюється під час проведення практичних занять (ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4);
- виконання індивідуальних завдань, який має на меті перевірку сформованості практичних навичок та здійснюється під час проведення практичних занять (ІЗ 1, ІЗ 2);
- підсумковий контроль, проводиться у вигляді заліку (1 семестр), іспит (2 семестр).

6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: оцінювання творчих завдань, частина з яких винесена на самостійне опрацювання, а частина – на практичне заняття; тестові контролю; усне опитування у вигляді участі здобувачів вищої освіти у дискусіях під час практичних занять, виконання контрольної роботи з обраної теми.

Критерії оцінювання результатів навчання

Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Встановлюється обов'язковий мінімум оцінок, які має отримати здобувач впродовж семестру, щоб виконати програму дисципліни.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: тестовий контроль, творчі завдання (контрольна робота, самоаналіз), семестровий контроль (іспит).

**Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання:
здобувачів денної форми навчання у семестрі 1 за ваговими коефіцієнтами**

Аудиторна робота				Самостійна, індивідуальна робота		Підсумковий контроль
ПК 1	ПК 2	ПК 3	ПК 4	КР	ТК	Семестровий контроль (залік)
0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	За рейтингом

Примітки: ПК – поточний контроль; КР – контрольна робота; ТК – тестовий контроль.

здобувачів денної форми навчання у семестрі 2 за ваговим коефіцієнтами

Аудиторна робота				Самостійна, індивідуальна робота		Підсумковий контроль
ПК 1	ПК 2	ІЗ 1	ІЗ 2	КР	ТК	Семестровий контроль (іспит)
0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,4

Примітки: ПК – поточний контроль; КР – контрольна робота; ТК – тестовий контроль; ІЗ – індивідуальне завдання.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: поточний контроль, контрольна робота, тестовий контроль, семестровий контроль (залік (1курс); іспит (2курс)).

Таблиця 1 – Нормативна шкала оцінки практичних випробувань (1 семестр - дівчата)

№ з/п	Нормативи	Оцінка		
		5	4	3
1	Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, стійки, перевороти убік	Виконано бездоганно	3 дрібною помилкою	3 грубою помилкою
2	Рівновага: наскок на одну ногу, стрибок кроком, поворот в присіді, “ластівка”			
3	Бруси різної висоти: переворот в упор, оберт вперед, зіскок			
4	Опорний стрибок “ноги нарізно”			

Таблиця 2 – Нормативна шкала оцінки практичних випробувань (2 семестр, дівчата)

№ з/п	Нормативи	Оцінка		
		5	4	3
1	Довільні вправи на килимі з елементами акробатики	Виконано бездоганно	3 дрібною помилкою	3 грубою помилкою
2	Вправа на колоді – наскок на одну ногу, галоп правою, лівою, поворот махом, перекид вперед, зіскок “рондат”			
3	Бруси: переворот в упор, перемах, спад, підйом, оберт вперед, зіскок			
4	Опорний стрибок “зігнувши ноги”			

Таблиця 3 – Нормативна шкала оцінки практичних випробувань (1 семестр, юнаки)

№	Нормативи	Оцінка
---	-----------	--------

з/п		5	4	3
1	Акробатичні вправи: 2 перекиди вперед, назад, стійка на лопатках без допомоги рук, переворот вліво, вправо	Виконано бездоганно	3 дрібною помилкою	3 грубою помилкою
2	Кінь – махи – перемах лівою, правою, двома ногами, схрещення, зіскок			
3	Перекладина – підйом переворотом, перемах, оберт вперед, зіскок			
4	Опорний стрибок “ноги нарізно”			
5	Кільця – вихід на прямі руки, кут, спад назад, вис зігнувшись, зіскок махом вперед			
6	Вправи на брусах, упори, стійки, кут, зіскок махом назад			

Таблиця 4 – Нормативна шкала оцінки практичних випробувань (2 семестр, юнаки)

№ з/п	Нормативи	Оцінка		
		5	4	3
1	Довільні вправи на килимі з елементами акробатики	Виконано бездоганно	3 дрібною помилкою	3 грубою помилкою
2	Перекладина – підйом розгином, двома ногами, спадпідйом, оберт вперед, зіскок			
3	Кінь – махи – перемахи лівою, правою, двома ногами, схрещення, зіскок прогнувшись			
4	Кільця – упор на руках, кут, спад назад, вис зігнувшись, зіскок			
5	Вправи на брусах – вихід в упор на передпліччях, кут, перекид вперед, зіскок			
6	Опорний стрибок “зігнувши ноги”			

Контрольна робота

Контрольна робота здобувачів денної форми навчання включає теоретичні питання та практичне завдання. Вимоги до написання контрольної роботи знаходяться у модульному середовищі:

https://msn.khmnu.edu.ua/pluginfile.php/686901/mod_resource/content/1/Теми%20контрольних%20робіт%20№%201.pdf

Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів денної форми навчання

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
<i>Відмінно</i>	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено дві-три несуттєві похибки.
<i>Добре</i>	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки.

<i>Задовільно</i>	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.
<i>Незадовільно</i>	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.

Підсумкова оцінка за семестр згідно з національною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній здобувачем кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Інституційна оцінка, критерії оцінювання	
A	4,75 – 5,00	5	Зараховано	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок.
B	4,25 – 4,74	4		Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75 – 4,24	4		Добре – в загальному правильна відповідь з двоматрьома суттєвими помилками.
D	3,25 – 3,74	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00 – 3,24	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
FX	2,00 – 2,99	2	Не зараховано	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.
F	0,00 – 1,99	2		Незадовільно – необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.

7 ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

1. Історія розвитку гімнастика.
2. Гімнастика стародавніх народів і в середні віки.
3. Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX ст.
4. Гімнастика у другій половині XIX і на початку XX ст.
5. Розвиток гімнастики з 1945 р. до останнього часу.
6. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами.
7. Завдання та методичні особливості гімнастики.
8. Класифікація видів гімнастики.
9. Засоби гімнастики.
10. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
11. Зміст і засоби гімнастики.

12. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ.
13. Види гімнастики і їх характеристика.
14. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання.
15. Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна.
16. Основні поняття про стрій.
17. Стройові прийоми та команди.
18. Шикування та перешикування на місці та в русі.
19. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.
20. Зміст і значення гімнастичної термінології.
21. Вимоги до гімнастичної термінології.
22. Правила користування гімнастичною термінологією.
23. Форми і правила запису вправ.
24. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.
25. Терміни ЗРВ і вільних вправ.
26. Терміни на гімнастичних приладах.
27. Терміни акробатичних вправ.
28. Терміни вправ художньої гімнастики.
29. Терміни прикладних вправ.
30. Зміст і значення гімнастичної термінології.
31. Вимоги до гімнастичної термінології.
32. Правила користування гімнастичною термінологією.
33. Форми і правила запису вправ.
34. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.
35. Терміни ЗРВ і вільних вправ.
36. Терміни на гімнастичних приладах.
37. Терміни акробатичних вправ.
38. Терміни вправ художньої гімнастики.
39. Терміни прикладних вправ.
40. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні).
41. Класифікація фізичних вправ.
42. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.
43. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики.
44. Методичні особливості складання комплексів ЗРВ.
45. Правила підбору вправ до комплексу.
46. Методичні особливості застосування ЗРВ.
47. Орієнтовні комплекси ЗРВ різної спрямованості.
48. Мета, завдання та етапи навчання.
49. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.
50. Дидактичні принципи навчання.
51. Методи навчання.
52. Прийоми навчання вправам.
53. Логічна програма навчання складній руховій дії.
54. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.
55. Види травм та перша невідкладна допомога при них.
56. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.
57. Профілактика травматизму у різних видах вправ.
58. Страхівка і допомога при навчанні.
59. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства.

60. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в спортивній школі.
61. Структура уроку гімнастики в спортивній школі.
62. Методика проведення окремих частин тренування.
63. Підготовка тренера до тренування.
64. Планування навчальної роботи з гімнастики у спортивній школі, його значення і завдання.
65. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект тренування, методика їх складання:
66. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.
67. Педагогічний контроль.
68. Педагогічне спостереження.
69. Підготовка вчителя до тренування.
70. Проведення тренування.
71. Хронометраж тренування гімнастики.
72. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія).
73. Протокол пульсометрії
74. Мета та завдання спортивного тренування.
75. Зміст спортивного тренування.
76. Принцип спортивного тренування.
77. Особливості організації і проведення занять різного типу.
78. Переодизації спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди.
79. Планування тренувального процесу гімнаста.
80. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку юнаків та дівчат.
81. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей юнаків та дівчат.
82. Особливості гімнастики у жінок та чоловіків.
83. Види змагань з гімнастики і їх особливості.
84. Підготовка і проведення змагань.
85. Керівні документи змагань.
86. Характеристика правил змагань.
87. Техніка суддівства.
88. Особливості проведення змагань у спортивній школі.
89. Загальні основи теорії і методики організації спортивно-масової роботи.
90. Напрями і принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.
91. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
92. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.
93. Загальні питання реабілітації.
94. Лікувальна фізична культура, лікувальна гімнастика .
95. Завдання, мета і принципи реабілітації.
96. Види періоди і етапи реабілітації.
97. Механізм лікувальної дії фізичних вправ.
98. Засоби лікувальної фізичної культури.
99. Форми лікувальної фізичної культури.
100. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.

8 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Навчальний процес з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою.

9 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Золоті сторінки Олімпійського спорту України. – К., 2000.
2. Правила соревнований. Женская спортивная гимнастика. 2013-2016. – 247 с.
3. Правила судейства по спортивной гимнастике среди мужчин. 2017. – 159 с
4. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике. – К., 1997.
5. Худалій О.М. Основи методики викладання гімнастики. – Харків, 1998.
6. Шерета В.В. Гімнастика та методика її викладання. – Кіровоград, 2003.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. – Тернопіль, 2003.

ДОПОМІЖНА

1. Виконання вправ на гімнастичних приладах. Методичні вказівки / В.Г.Свіргунець. – Хмельницький: ХНУ, 2007.
2. Ритмічна гімнастика як засіб фізичного виховання. Методичні вказівки / В.Г.Свіргунець. – Хмельницький: ХНУ, 2008.
3. Чепелюк А. В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Курс лекцій: посіб. /А.В.Чепелюк, Р. Г. Кушнір. – Дрогобич: видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. - 96с.

10 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

- 1 Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу:
<https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=2304>
- 2 Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу:
http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.
- 3 Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.