

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і методика навчання гімнастики, ритміки,
хореографії і черлідінгу**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Освітня програма	«Середня освіта (фізична культура)»
Спеціалізація	014.11 Фізична культура
Спеціальність	014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 1 від “30” серпня 2023 р.

Івано-Франківськ - 2023

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика навчання гімнастики, ритміки, хореографії і черлідінгу
Викладач (і)	Земська Надія Остапівна кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Синиця Андрій Володимирович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380950047097 +380505497670
E-mail викладачів	nadiia.zemska@pnu.edu.ua andrii.synnytsia@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	9 кредитів ЄКТС, 270 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо методики навчання гімнастики, ритміки, хореографії і чирлідінгу, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, виконання гімнастичних вправ під музичний супровід та методикою навчання основних гімнастичних елементів, танцювальних кроків й елементів чирлідінгу.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета – вивчення методики навчання гімнастики, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, засвоєння необхідних професійних вмінь та навичок пов'язаних із грамотним доббором музичного супроводу та вмінням виконувати вправи під музику, оволодінням технікою виконання та методикою навчання основних танцювальних кроків, а також професійними вміннями і навичками необхідними в практичній діяльності вчителя фізичного виховання, тренерській та організаційній роботі в галузі фізичної культури та спорту.

Цілі дисципліни:

- оволодіти знаннями, вміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіти основними засобами гімнастики, ритміки, хореографії і чирлідінгу та їх термінологічними назвами;
- оволодіти базовими елементами гімнастики, ритміки, хореографії і чирлідінгу;
- оволодіти методикою проведення уроку гімнастики у ЗОШ;
- оволодіти методикою проведення секційних занять з чирлідінгу у ЗОШ;
- засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу гімнастики, ритміки, хореографії і чирлідінгу.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі освіти (фізична культура), що передбачає застосування теорій, технологій та методів відповідних наук,

педагогіки, психології, теорії та методики фізичної культури, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах освіти, а також у сфері шкільного туризму

Загальні компетентності

ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності

ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. **ФК-3.** Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичної культури.

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності

ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

Програмні результати навчання

ПРН-3. Знати вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичної культури

ПРН-4. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомогиплани) освітньої програми .

ПРН-9. Розуміти основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН-14. Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах рухової активності.

ПРН-15. Вміти розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН-19. Здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

ПРН-21. Вміти планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРН-26. Організувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	24
семінарські заняття / практичні / лабораторні	64
самостійна робота	182

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1–2	014 Середня освіта (фізична культура)	1	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни				
Тема	Кількість год.			
	лекції	практичні	сам. роб	
Модуль 1				
Змістовий модуль 1				
Тема 1. Вступ до курсу гімнастики .	2		4	
Тема 2. Методика проведення стройових вправ.	4	4	10	
Тема 3. Основи гімнастичної термінології.	2	2	8	
Тема 4. Характеристика ЗРВ та комплексів з них.	2	2	8	
Тема 5. Урок, як основна форма організації навчального процесу.	4	4	8	
Тема 6. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях з гімнастики, ритміки, хореографії та чирлідінгу.	2	6	16	
Змістовний модуль 2				
Тема 7. Техніка виконання і методика проведення основних ЗРВ.		6	16	
Тема 8. Проведення комплексів ЗРВ.		6	16	
Тема 9. Розвиток фізичних якостей за допомогою комплексів ЗРВ.		4	16	
Тема 10. Проведення підготовчої частини заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача (навчальна практика).		10	20	
	Всього	16	44	120

Модуль 2			
Змістовний модуль 3			
Тема 11. Музична ритміка і хореографія – як засоби естетичного виховання людини.	2		4
Тема 12. Використання засобів муз. ритміки і хореографії у фізичному та естетичному вихованні дітей.	2		4
Тема 13. Виконання ритмічних завдань.		2	6
Тема 14. Вивчення танцювальних кроків.		2	6
Змістовний модуль 4			
Тема 15. Методика викладання основної гімнастики в навчальних закладах.	2	2	6
Тема 16. Основи методики навчання гімнастичним елементам.		2	6
Тема 17. Методика навчання гімнастичним елементам.		4	8
Тема 18. Планування основної частини уроку (Контрольна робота).		2	6
Тема 19. Проведення заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача (навчальна практика).		6	6
Тема 20. Основна характеристика черлідінгу.	2	2	8
	Всього	8	60
	Всього	24	180

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Оцінювання здійснюється відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.); Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309)			
	Накопичування балів під час вивчення дисципліни			
	Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів	
	Практичне заняття	Тестовий контроль	10	10
		Усна відповідь	10	10
		Написання плану-конспекту	10	10
	Індивідуальне завдання	Проведення занять	10	10
	Самостійна робота	Практичні навички	10	10
	Залік		50	
	Екзамен			50
Максимальна кількість балів		100	100	
Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність				

	<p>роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни у першому семестрі складається із суми балів, набраних під час семестру і максимально може становити 100 балів.</p> <p>Сума балів, набрана під час першого семестру, складається із оцінок за практичні заняття (тестовий контроль, усна відповідь, написання плану-конспекту) – 30, індивідуальне завдання (проведення занять) – 10 балів; контроль самостійної роботи (КСР, практичні навички) – 10 та залікового завдання – 50.</p> <p>Сума балів, набрана під час другого семестру, складається із оцінок за практичні заняття (тестовий контроль, усна відповідь, написання плану-конспекту) – 30, індивідуальне завдання (проведення занять) – 10 балів; контроль самостійної роботи (КСР, практичні навички) – 10 та екзаменаційної оцінки – 50.</p> <p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4</p>
Вимоги до письмових робіт	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25–50 тестів, на розв’язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
Практичні заняття	<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі знання з тем практичних занять. Відповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час практичного заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з цієї дисципліни. Приймає активну участь у розв’язанні ситуаційних задач.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання. Відповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час практичного заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні неточності, пропуски, помилки (не більше однієї – двох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; власне ставлення студента висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності; писемне мовлення добре. (Знання – копії, алгоритмічний рівень).</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал. Відповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з інтерпретацією прикладів з практичної діяльності (при розв’язанні ситуаційних задач). Проте існують неточності, пропуски, помилки (не більше трьох – чотирьох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; Існують певні помилки в трактуванні практичного значення ситуації, що розглядається.</p> <p><i>60-69 балів</i> – студент володіє лише окремими знаннями, уміннями і навичками, порушує</p>

	<p>логіку викладу, аргументація слабка, є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках, наявні помітні прогалини, писемне мовлення спрощене (Знання – знайомства). Може відповідати на окремі поставлені запитання. При формулюванні базових термінів допускає помилки. При обговоренні інших питань практичного заняття не приймає активної участі і не може навести приклади застосування матеріалу на практиці та розв'язує ситуаційні завдання з допомогою викладача.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають фрагментарний характер. При розкритті термінів допускає значні помилки. Має певні прогалини в інших темах, на яких базується матеріал практичного заняття та розв'язує ситуаційні задачі з допомогою викладача.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може відповідати на додаткові запитання. Не в змозі розв'язувати ситуаційні задачі навіть з допомогою викладача.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми практичного заняття або розв'язувати ситуаційні задачі.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів. 2) відпрацювання пропущених занять. <p>Якщо за час вивчення дисципліни студент набрав не менше 50 балів залік виставляється автоматично за результатами роботи на практичних заняттях.</p>
<p>Підсумковий контроль</p>	<p>Залік (1 семестр). Оцінці за 100-бальною шкалою від 50 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за державною шкалою, а оцінці від 0 до 49 балів – «не зараховано».</p> <p>Екзамен (2 семестр). Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів).</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>70-89 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>60-69 балів</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.</p> <p><i>25–49 балів</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної</p>

	допомоги викладача.. менше 25 балів – з обов’язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.
--	--

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Оцінювання письмових робіт студентів регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського

	<p>національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Невідпрацювання занять може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положеннями можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>та до «Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	
Мультимедіа (презентації, відеофайли, рисунки, схеми, та інше), спортивний інвентар та обладнання, гімнастичний зал «Олімп»	
Література	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Малинський І.І., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М. Гімнастика: навчальний посібник. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с. 2. Огністий А.В., Огніста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики: загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с. 3. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І.В., Булгаков О.І., Жуковський Є.І., Гедзюк Д.О. 2020, 103 с. 4. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К.: Київ. ун-т ім.Б.Грінченка, 2020. 148 с. 5. Ленська Т.Г. Теорія і методика викладання гімнастики. Навч. метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2011. 230 с. 	

6. Ляшук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навч. посіб. (у двох частинах). Ч.1. Тернопіль: ТДГТУ, 2000. 164 с.
 7. Саямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія. Київ: Олімпійська література, 2011. 54 с.
 8. Земська Н. О., Рихлюк С. П. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2020. 123 с.
 9. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика (навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту). Івано-Франківськ: “Гостинець”, 2003. 75с.
 10. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. Івано-Франківськ, 2002, 143 с.
 11. Огнистий А.В., Власюк Р.А. Основні засоби гімнастики. Навчально-методичний посібник. Тернопіль: «ТАЙП», 2015. 241 с.
 12. Чернишенко Т.М., Хуртенко О.В. Ритмічна гімнастика в школі. Посібник. Для студентів денної та заочної форми навчання педагогічних університетів. Вінниця, 2004. 46 с.
 13. Самсутіна Н.М., Данило С.М. Особливості проведення уроків фізичної культури з гімнастики. Бердянськ: Видавничо-поліграфічний центр ТОВ “Модем”, 2017. 132 с.
- Додаткова**
14. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Гімнастика: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
 15. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
 16. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика . Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
 17. Земська Надія, Маланій Юрій. Програмування оздоровчих занять з гімнастики для дітей молодшого шкільного віку. Еврика ХХІІ: збірних студентських наукових праць. Івано-Франківськ: Прикарпат. нац. у-т. ім. В. Стефаника, 2021, С.271–273.
 18. Земська Надія. Вплив занять фітнесом на фізичний стан студенток. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С. 82–86.
 19. Карпов І.Б., Корчинський В.Л. Фізична культура. Київ, 2006. 125 с.
 20. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.2. 368 с.
 21. 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.
 22. Чернишенко Т.М. Словник основних музичних і танцювальних термінів та понять з курсу «Музично-ритмічне виховання» для студентів денної та заочної форм навчання факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця, 2002. 48 с.

Викладачі:

**Надія ЗЕМСЬКА
Андрій СИНИЦЯ**