

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет Фізичної культури
кафедра Теорії і методики фізичного виховання

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Спортивно-педагогічне вдосконалення з і стрибків на батуті та фітнесу
Викладачі	Погребняк Тетяна Миколаївна, асистент
Профайл викладачів	http://fizkultura.kpnu.edu.ua/pohrebnyak-tetyana-mykolajivna/
E-mail:	pohrebniak@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/enrol/index.php?id=436
Консультації	Зазначте формат і розклад проведення консультацій

2. Анотація до курсу

Бакалавр, вчитель з фізичної культури володіє понятійним апаратом, вміє визначати: актуальність, мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну, практичне значення заняття. Оволодіти технікою виконання і методикою навчання спеціальних вправ зі стрибків на батуті та фітнесу розвинути творчі здібності до самостійного складання комплексів різновидів аеробіки та їх проведення на високому професійному рівні. Проводити спостереження та дослідження за результатами практичної діяльності. Як результат, вносити корективи в зміст заняття та використовувати допоміжні засоби стрибків на батуті та фітнесу.

Фізичне виховання – невід'ємна частина сучасної системи виховання. В школі головною особливістю предмета «Фізична культура» є пріоритет здоров'я. Тому, актуальність розробки ефективних мір по зміцненню здоров'я дітей й підлітків має виключне значення для сучасної загальноосвітньої школи. Але разом з тим, традиційні, з давніх часів складені й використовувані на практиці форми фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і молоддю вже не відповідають сучасним вимогам і повинні бути замінені новими і більш ефективними. Необхідність рухової активності для здоров'я дитини ні в кого

не викликає сумнівів. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися, – залишаються дискусійними. Досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів. До таких видів відноситься аеробіка і ритмічна гімнастика, які отримали широке розповсюдження при заняттях з дорослими і дітьми. Аеробіка поступово здобуває належне місце в шкільній фізичній культурі. Цьому сприяє низка переваг аеробіки над іншими видами фізичних вправ, а саме: вона найменш травмонебезпечна і найбільш сприятлива для людини; нею можуть займатися учні незалежно від рівня фізичного розвитку і підготовленості. Одночасно стрибки на батуті та фітнес є одними з найбільш недорогих і більш ефективних видів рухової діяльності, що виявляється у комплексному розвитку у школярів рухових здібностей і позитивному впливі на функціональні системи організму (серцево-судинну, дихальну, нервову системи, опорно-руховий апарат).

Відповідно до освітньо-професійних програм та навчальних планів, які функціонують на факультеті фізичної культури зі спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), освітнього ступеня «Бакалавр» та спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» передбачено вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Основними завданнями вивчення дисципліни ”Спортивно-педагогічне вдосконалення зі стрибків на батуті та фітнесу є:

- знати теоретичний матеріал в обсязі програми;
- виконати практичні нормативи програми;
- опанувати наступними професійно-педагогічними знаннями, уміннями і навичками;
- уміти користуватися основними методами і засобами підготовки спортсменів-стрибунів;
- уміти проводити спеціальні розминки на занятті зі стрибків на батуті та фітнесу.
- уміти керувати емоційним станом і регулювати його в процесі виступів у змаганнях;
- брати участь у суддівстві змагань як бокового судді, рефері, головного судді.
- скласти диференційований залік.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення зі стрибків на батуті та фітнесу», технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика поєдинку, засоби ведення, форми ведення гри, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;
- історію та розвиток стрибків на батуті та фітнесу світі;
- історію та розвиток стрибків на батуті та фітнесу в Україні;
- правила змагань з стрибків на батуті та фітнесу.

3. Мета та цілі курсу

Метою вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення зі стрибків на батуті та фітнесу» є формування у студентів знань з історії і сучасного стану розвитку стрибків на батуті та фітнесу; оволодіння технічними прийомами і тактичними діями в срибках на батуті ; освоєння систем навчання та тренування спортсменів в оздоровчому фітнесі; формування у студентів стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки засобами оздоровчого фітнесу; оволодіння навиками проведення видів занять оздоровчим фітнесом; розвиток фізичних якостей; виховання морально-вольових якостей; набуття необхідних знань, вмінь і навичок для самостійної педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й освітній ступінь «Бакалавр»	
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й освітній ступінь «Бакалавр»	
Кількість кредитів ЄКТС	8	
Загальний обсяг годин	280	
Кількість годин навчальних занять	-	
Лекційні заняття	-	
Практичні заняття	280	
Семінарські заняття	-	
Лабораторні заняття	-	
Самостійна та індивідуальна робота	-	
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік	

3. Статус дисципліни: дисципліна вибору навчального закладу, професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення зі стрибків на батуті та фітнесу» передують наступні навчальні дисципліни (крім 1 семестру, 1 курсу):

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт (1 курс) освітній ступінь «Бакалавр» – «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія», «Психологія спорту»;
- спеціальність 017 Фізична культура і спорт (2 курс) освітній ступінь «Бакалавр» – «Вступ до спеціальності», «Спортивні та національні види боротьби», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія», «Спортивний масаж», «Силові види спорту», «Фітнес», «Теорія і методика рухливих ігор і забав»;
- спеціальність 017 Фізична культура і спорт (3 курс) освітній ступінь «Бакалавр» – «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика спортивних ігор», «Біохімія», «Спортивний масаж», «Силові види спорту», «Фітнес», «Теорія і методика рухливих ігор і забав».
- спеціальність 017 Фізична культура і спорт (4 курс) освітній ступінь «Бакалавр» – «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика спортивних ігор», «Спортивний масаж», «Силові види спорту», «Фітнес», «Теорія і методика рухливих ігор і забав», «Теорія і методика спортивних ігор», «Основи теорії спортивних змагань».
- спеціальність 017 Фізична культура і спорт (1, 2 курси) освітній ступінь «Магістр» – «Професійна майстерність тренера», «Контроль у фізичному вихованні та спорті», «Олімпійський і професійний спорт», «Сучасні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті», «Організаційні засади сучасного спорту»;
- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1 курс) освітній ступінь «Бакалавр» – «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;
- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (2, 3 курси) освітній ступінь «Бакалавр» – «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики» Теорія і методика фізичного виховання».
- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (4 курс) освітній ступінь «Бакалавр» – «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики» Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування».

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні компетентності:

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 2 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 3 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу; здатність проводити дослідження на відповідному рівні; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність генерувати нові ідеї (креативність); вміння виявляти ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність працювати в команді; здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність генерувати нові ідеї (креативність); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 4 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність планувати та управляти часом;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1, 2 курси освітній ступінь «Магістр»: здатність до адаптації та дії в новій ситуації; вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність мотивувати людей до досягнення спільної мети; здатність виявляти ініціативу та підприємливість;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності; здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму; здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність; здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 3, 4 курси освітній ступінь «Бакалавр»: здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до адаптації та дій в новій ситуації; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей; володіння передовими методиками керівництва учнівськими колективами, навичками виховної роботи;

Фахові компетентності:

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до безперервного професійного розвитку.

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 2 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки;

здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту; застосування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та спорту для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей колективів у конкретних ситуаціях; використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок з теорії і методики гімнастики, теорії і методики плавання, теорії і методики рухливих ігор і забав, теорії і методики спортивних ігор, теорії і методики легкої атлетики, з теорії і методики лижного спорту, однокорств, силових видів спорту, фітнесу, ментального фітнесу, оздоровчого фітнесу, різновидів зимових видів спорту, ритміки і хореографії, спортивно-педагогічного вдосконалення; належність необхідних технічних вмінь і навичок та відповідного рівня фізичних якостей, а також професійної майстерності для організації спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 3 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання; здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки; здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; здатність організовувати діяльність та забезпечувати активне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту; здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту; застосування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та спорту для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей колективів у конкретних ситуаціях; використання професійно-профільних знань і практичних навичок з спортивно-педагогічного вдосконалення; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості.

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 4 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання; здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки; здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту; застосування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та спорту для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей колективів у конкретних ситуаціях; використання професійно-профільних знань і практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості.

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1, 2 курси освітній ступінь «Магістр»: здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту;

здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту; здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності; здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму; здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність; здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 2 курс освітній ступінь «Бакалавр»: використання теоретичних знань з історії зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної науково-дослідної роботи; використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 3, 4 курси освітній ступінь «Бакалавр»: застосування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та методики фізичної культури для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахування індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей учнівських колективів у конкретних педагогічних ситуаціях; використання професійно-профільних знань у виконавській, педагогічній, науково-дослідній діяльності; використання теоретичних знань зі спортивно-педагогічного вдосконалення; використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської майстерності; використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань; належність необхідних технічних вмінь і навичок та рухових здібностей, а також педагогічної майстерності для організації фізичного виховання та спортивно-підготовки, підвищення своєї професійної майстерності; проведення індивідуальних та групових оздоровчо-рекреаційних занять із людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення зі стрибків на батуті та фітнесу»: техніка виконання вправ, технічна майстерність, класифікація техніки, технічні прийоми, командна тактика, засоби навчання вправам, форми навчання вправам, система виконання вправ, індивідуальні, парні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію та розвиток стрибків на батуті у світі;
- історію та розвиток фітнесу у світі;
- історію та розвиток стрибків на батуті в Україні;
- історію та розвиток фітнес програм в Україні;

- сучасний стан та перспективи розвитку стрибків на батуті та фітнесу в Україні;
- зміст, характеристика і значення стрибків на батуті;
- інвентар та обладнання для занять стрибками на батуті;
- основні правила зі стрибків на батуті;
- стрибки на батуті, як засіб фізичного виховання школярів;
- сутність стрибків на батуті, як засобу фізичного виховання;
- правила спеціальної термінології;
- терміни загально розвиваючих вправ;
- правила і форми запису вправ зі стрибків на батуті;
- зміст, характеристика і значення занять фітнесом;
- інвентар та обладнання для занять різними видами фітнесу;
- основні правила занять оздоровчим фітнесом;
- фітнес, як засіб фізичного виховання школярів;
- сутність занять фітнесом, як засобу фізичного виховання;
- правила спеціальної термінології у фітнесі;
- терміни загально-розвиваючих вправ;
- правила і форми запису вправ фітнесу;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку пружкості;
- методика розвитку пружкості;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координації рухів;
- методику розвитку координації;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидкокісно-силових здібностей;
- методику розвитку сили;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості;
- методику розвитку витривалості;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості;
- методику розвитку гнучкості;
- місце, завдання і зміст гімнастики в школі;
- основні форми організації занять гімнастикою в школі;
- структуру і методику проведення уроку гімнастики в школі;
- мету і завдання планування навчальної роботи;
- принципові установки до планування навчальної роботи з фітнесу в школі;

- методика сітьового планування навчальної роботи зі стрибків на батуті та фітнесу;
- основні документи планування;
- форми позакласних занять зі стрибків на батуті;
- форми позакласних занять з фітнесу;
- вікові особливості дітей шкільного віку і врахування їх під час навчання руховим діям у стрибках на батуті та під час занять фітнесом;
- стрибки на батуті оздоровчо-спортивної спрямованості в спортивних секціях;
- фітнес оздоровчо-спортивної спрямованості в спортивних секціях;

вміти:

- використовувати професійну термінологію;
- скласти комплекс ЗРВ;
- провести комплекс ЗРВ;
- скласти конспект заняття з розвитку рухових здібностей;
- скласти конспект заняття зі стрибків на батуті в загальноосвітній школі та ДЮСШ;
- провести заняття зі стрибків на батуті в загальноосвітній школі та ДЮСШ;
- скласти конспект заняття з фітнесу в загальноосвітній школі та ДЮСШ;
- провести заняття з фітнесу в загальноосвітній школі та ДЮСШ;
- провести фізкультхвилинку, паузу;
- застосувати методики розвитку рухових здібностей.
- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки виконання фігур у стрибках на батуті та фітнес-вправ;
 - розробити положення змагань першості школи;
 - оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
 - оформити таблицю результатів;
 - вміти вести протокол змагань;
 - виконувати обов'язки суддів на виді, судді секретаря;

- вміти оформити звіт головного судді;
- володіти методикою суддівства у стрибках на батуті та у фітнесі.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного і кінцевого контролю.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1 Фізична підготовка							
Тема 1. (заняття 10, 18, 22) ЗФП – Вправи для розвитку м'язів шиї, рук та плечового поясу.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 2. (заняття 21, 30, 33) ЗФП – Вправи для розвитку м'язів тулуба.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 3. (заняття 4, 11, 25). ЗФП – Вправи для розвитку м'язів ніг.		-	4	-	-	-	-
Тема 4. (заняття 1, 5, 12). ЗФП – Вправи для рук, тулуба і ніг.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 5. (заняття 3, 17, 31). ЗФП – Вправи з предметами.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 6. (заняття 2, 20, 32). ЗФП – Вправи з партнером.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 7. (заняття 6, 13, 23). СФП – Вправи для розвитку гнучкості.	4	-		-	-	-	-
Тема 8. (заняття 9, 19, 27). СФП – Вправи для розвитку витривалості: біг, стрибки через скакалку.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 9. (заняття 7, 18, 24). СФП – Вправи для розвитку сили.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 10. (заняття 8, 14, 26). ЗФП – атлетична підготовка. Тестування.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 11. (заняття 15, 27, 34). ЗФП – важка атлетика, тестування, фітбол заняття.		-	4	-	-	-	-

Тема 12. (заняття 28, 39, 40). ЗФП – легка атлетика, атлетична підготовка, тестування.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 13. (заняття 16, 35, 45). – легка атлетика гімнастика.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 14. (заняття 29, 37, 41). ЗФП – важка атлетика.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 15. (заняття 36, 38, 43). СФП – розвиток стрибучості, вправи з гантелями, гімнастика, акробатика.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 16. (заняття 49, 52, 59). СФП – розвиток швидкісно-силових здібностей.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 17. (заняття 42, 50, 61). СФП – розвиток швидкісної витривалості.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 18. (заняття 51, 58, 60). СФП – розвиток швидкості.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 19. (заняття 44, 48, 53). СФП – розвиток швидкості-скорочення м’язів.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 20. (заняття 46, 47, 54) СФП – розвиток реакції, спритності.	4		4				
Разом за змістовим модулем 1	80		80				
Змістовий модуль 2 Технічна підготовка							
Тема 21. (заняття 71, 88). Перекиди - вперед і назад, міст, берізка, коробочка , колесо.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 22. (заняття 68, 100). Ластівка, стійка на голові і руках, стійка на руках.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 23. (заняття 75, 90). Складка ноги разом, ноги нарізно, колесо, рондат.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 24. (заняття 56, 80). Стійка на руках, курбет, фляк.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 25. (заняття 55, 93). Підйом з голови і рук, переворот вперед, назад.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 26. (заняття 62, 107). Рондат фляк, сальто вперед. Розстрибування на батуті.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 27. (заняття 72, 91). Аеробна розминка. Стрибки на батуті на двох ногах з утриманням рівноваги, стрибки в групуванні.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 28. (заняття 57, 101). Аеробна розминка, попередній стретчінг, стрибки на батуті у групуванні.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 29. (заняття 63, 81). Вивчення техніки виконання кроків базової аеробіки, вправи з гантелями, вправи в партері на м’язи живота. Вправи релаксаційного характеру. Аеробна розминка, попередній стретчінг. Шпагат (прямий, повздовжній), утримання «складки» в положенні сидячи. Стрибки на батуті в положенні сидячи.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 30. (заняття 70, 102). Фітнес-тренування зі скакалками. Стрибки на батуті (на спині в групуванні)	2	-	2	-	-	-	-
Тема 31. (заняття 65, 83). Вивчення техніки виконання кроків Basik, Step-touch, Open та поєднаннях їх у комбінації.	2	-	2	-	-	-	-

Тема 32. (заняття 74, 92). Вивчення різновидів кроків Basik, Step-touch, Open. Розвиток стрибучості та витривалості.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 33. (заняття 66, 99). Танцювальна аеробіка. Стретчинг. Стрибки на батуті у групування.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 34. (заняття 73, 105). Колове тренування. Вправи релаксаційного характеру.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 35. (заняття 85, 103). Стрибки на батуті у групуванні, положенні сидячи та на спині у групуванні. Координаційні вправи.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 36. (заняття 69, 84). Стрибки на батуті у висоту. Стрибки в шпагат з подальшим утриманням рівноваги. Вправи в партері на м'язи живота.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 37. (заняття 64, 109). Кардіо-заняття. Перекид вперед на батуті (з невисокою амплітудою) в положення сидячи та в положення стоячи.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 38. (заняття 67, 95). Степ-аеробіка, попередній стретчинг. Силові вправи в партері.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 39. (заняття 79, 104). Елементи акробатики: переворот боком, вперед і назад, рондат, фляк, сальто.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 41. (заняття 82, 97). Стрибки на батуті у висоту в шпагат, у положення «складка», стрибки на живіт з упором на лікті.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 42. (заняття 76, 108). Стрибки на батуті у висоту з подальшою зупинкою та утриманням рівноваги, стрибки на живіт, в положення сидячи, на коліна. Вправи стретчингу.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 43. (заняття 77, 94). Фітбол-аеробіка, партерна частина. Заминка.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 44. (заняття 78, 106). Стрибки на батуті із середньою амплітудою та з поворотом на 180 та 360 градусів з подальшою зупинкою та утриманням рівноваги. Вправи зі скакалкою для розвитку стрибучості.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 45. (заняття 86, 96). Сісл-аеробіка, стретчинг, вправи релаксаційного характеру.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 46. (заняття 87, 89). Комбінація стрибків на батуті: 8 у висоту- стрибок у положення сидячи-стрибок у положення на животі- стрибок на дві ноги-стрибок з поворотом на 180(360) градусів.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 47. (заняття 98, 110). Стрибки на батуті у групуванні, перекид вперед на батуті, сальто вперед з низькою амплітудою. Вправи в партері на зміцнення м'язів ніг та живота.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 48. (заняття 121, 133). Аеробна розминка, попередній стретчинг. Виконання комбінації зі стрибків на батуті, стрибок сальто.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 49. (заняття 144, 150). Силовий фітнес (колове тренування). Стретчинг.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 50. (заняття 115, 137). Латино-аеробіка. Вивчення основних кроків латино-аеробіки, поєднання їх у комбінації. Партерна частина. Заминка.	2	-	2	-	-	-	-

Тема 51. (заняття 126, 152). Аеробна розминка. Стрибки на батуті в сальто з приземленням в положення сидячи, на живіт, на коліна та з поворотом на 360 градусів.	2	-	2	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 2	60	-	60	-	-	-	-
Змістовий модуль 3 Тактична, психологічна, виховна підготовка							
Тема 52. (заняття 116). Гігієна при заняттях спортом. Організація режиму тренування, навчання і відпочинку.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 53. (заняття 131). Збалансоване і раціональне харчування. Короткі відомості про фізіологічні показники стану тренуваності.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 54. (заняття 142). Лікарський контроль самоконтроль в навчально-тренувальному процесі. Спортивний масаж. Масаж, як засіб для вирішення оздоровчих завдань. Методи попередження травм.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 55. (заняття 120). Профілактика травм. Перша допомога. Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 56. (заняття 151). Самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої - суб'єктивні дані самоконтролю. Спортивна форма, стомлення, перетренування.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 57. (заняття 111). Загальна і спеціальна фізична підготовка стрибуна на батуті та фітнес-спортсмена. Засоби і методи загальної та спеціальної фізичної підготовленості для стрибуна та фітнес-спортсмена високої кваліфікації.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 58. (заняття 140). Методика навчання складним технічним елементам. Модельні характеристики складних акробатичних елементів. Використання спеціальних технічних засобів.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 59. (заняття 123). Періодизація навчально-тренувального процесу і планування. Роль планування, як основи управління навчально-тренувальним процесом.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 60. (заняття 145). Перспективне планування. Етапи підготовки в річному циклі.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 61. (заняття 119). Тактика і стратегія підготовки до змагань різного рангу.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 62. (заняття 141). Розвиток вольових якостей і впевненості для підвищення спортивної майстерності висококваліфікованого стрибуна на батуті та фітнес-спортсмена.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 63. (заняття 155). Готовність до зміни акробатичної комбінації в зв'язку з різними умовами змагань.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 64. (заняття 113). Досягнення високого рівня функціональної підготовки - планомірне освоєння зростаючих тренувальних навантажень, перевершующих змагальні.	4	-	4	-	-	-	-

Тема 65. (заняття 132). Удосконалення спеціально-технічної підготовленості. Підвищення стабільності у виконанні стрибкових комбінацій і їх труднощі.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 66. (заняття 122). Удосконалення батутної підготовки як попередньої роботи для ускладнення змагальних вправ.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 67. (заняття 139). Удосконалення базової психологічної підготовки, набуття досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самоналаштування, зосередження і мобілізації.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 68. (заняття 129). Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань в предзмагальному періоді.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 69. (заняття 143). Техніка стрибків на батуті та методика навчання. Поняття про раціональну техніку. Біомеханіка акробатичних елементів.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 70. (заняття 118). Поняття про темп і ритм у фітнес-заняттях. Аналіз і розбір техніки виконання елементів у фітнесі.	4	-	4	-	-	-	-
Тема 71. (заняття 154). Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, постановка завдань на майбутнє, відволікаючі, відновлювальні та психореґулюючі заходи.	4	-	4	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 3	80	-	80	-	-	-	-
Змістовий модуль 4 Суддівська та змагальна підготовка							
Тема 72. (заняття 112). Зміст занять стрибками на батуті та фітнесом. Історія розвитку стрибків на батуті та фітнесу.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 73. (заняття 130). Види змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 74. (заняття 125). Вік учасників.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 75. (заняття 146). Учасники і допуск до змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 76. (заняття 114). Права і обов'язки учасника.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 77. (заняття 153). Учасник змагань забов'язується.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 78. (заняття 135). Учаснику заборонено.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 79. (заняття 148). Порушення несе за собою.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 80. (заняття 158). Представники (тренер) і капітан команди.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 81. (заняття 136). Права і обов'язки представника (тренера) і капітана команди.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 82. (заняття 149). Правила стрибків на батуті. Правила змагань з фітнес-аеробіки.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 83. (заняття 156). Організація змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 84. (заняття 147). Суддівство змагань.	2	-	2	-	-	-	-

Тема 85. (заняття 138). Положення про змагання.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 86. (заняття 157). Заявка на участь в змаганнях.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 87. (заняття 165). Звіт про змагання.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 88. (заняття 160). Заявка складу команди.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 89. (заняття 168). Протокол особистих змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 90. (заняття 161). Протокол командних змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 91. (заняття 169). Місця занять та їх обладнання.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 92. (заняття 162). Фітнес-інвентар.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 93. (заняття 170). Таблиця результатів змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 94. (заняття 163). Педагогічне і агітаційне значення змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 95. Складання положення змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 96. (заняття 164). Складання заявки змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 97. (заняття 166). Характер змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 98. (заняття 171). Підготовка і проведення змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 99. (заняття 172) Обов'язки головного судді змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 100. (заняття 173) Обов'язки головного секретаря змагань.	2	-	2	-	-	-	-
Тема 101. (заняття 174). Робота ведучого судді і асистента з протоколами.	2	-	2	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 4	60	-	60	-	-	-	-
Усього годин	280	-	280	-	-	-	-

9. Форми поточного та підсумкового контролю – диференційований залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)				Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
25 балів	25 балів	25 балів	25 балів	

Поточний контроль (100 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівній 12-ти.

**Критерії оцінювання знань, умінь, навичок
здобувачів вищої освіти на практичних заняттях**

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати мовні явища, робить певні

		висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні мовні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній

		діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні мовні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти 1-го курсу освітнього ступеня «бакалавр» спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали				
		12-11	10-9	8-7	6-5	4-3
1	2	3	4	5	6	7
Біг 100м. (сек.)	ч	13.3	13.8	14.2	14.8	15.4
	ж	14.5	15.4	16.2	17.2	18.0
Кросовий біг (хв.,с): 3000м. 2000м.	ч	11.50	13.00	14.20	15.30	16.20
	ж	9.50	10.20	11.10	11.20	11.40
Човниковий біг 4x9м. (сек.)	ч	8.7	9.1	9.6	10.1	10.5
	ж	10.1	10.4	11.0	11.4	11.8
Стрибок у довжину з місця (см.)	ч	250	240	230	220	210
	ж	210	200	180	170	160
Піднімання тулуба з положення лежачи раз	ч	50	45	40	35	30
	ж	45	40	35	30	25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи раз	ч	40	36	30	26	20
	ж	25	22	18	14	10

Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Стрибки на скакалці, к-ть. раз/хв.	ч	105	100	98	92	86
	ж	110	105	100	95	90
Стрибки боком через гімнастичну лаву, к-ть. разів/хв.	ч	90	85	80	75	70
	ж	80	75	70	65	60

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Знання, уміння і навички, студента, який отримав на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних
досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

11. Рекомендована література

Основна

1. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Вінниця 2010 р.
2. Коркин В.П. Парные и групповые упражнения для женщин М., 1976
3. Коркин В.П. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры М., 1981р.
4. Брикін О.Т. Гімнастична термінологія. – М.: ФиС, 1989. – 190 с.
5. Кучинов Р.И. Физическое воспитание: Уч. пос. – Минск: Тетра-Система, 2006. – 352 с.
6. Спортивна гімнастика: Посібник / Під заг. ред. Л.А. Карпенко. – 2003. – 382 с.
7. Цигановська Н.В. Гімнастика. Навч. посібник / За ред. І.Г. Бондалетова. Харків: ХДАФК, 2005. – 91 с.
8. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов физ. вузов / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
9. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-программы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
10. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: Методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. – 80 с.
11. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. – 76 с.
12. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії: Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошинський, 2006. – 52 с.

13. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес : Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2011. – 228 с.
14. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 230 с.
15. Лоурэнс Д. Аквааэробика: упражнения в воде / Дэбби Лоурэнс. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 256 с.
16. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Басков. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 192 с.
17. Репникова Е.А. Методика повышения эффективности занятий шейпингом на основе применения статодинамического режима выполнения упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Репникова Е.А. – М., 2003. – 25 с.
18. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 367 с.

Допоміжна

1. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. Київ. : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
2. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури. 1 клас : навчально-методичний посібник І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. 221 с.
3. Огниста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: Навч. посіб К. М. Огниста. Тернопіль : Астон, 2001. 58 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник В. М. Костюкевич. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности: Учебник. Н.И Волков, Э.Н. Нессен., А.А. Осиненко, С.Н. Корсун Киев.: Олимпийская литература, 2000. 503 с.
6. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта (перевод с английского): Учебник. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Киев: Олимпийская литература, 2001. 503 с.
7. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація) Тернопіль: 2006. 189 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Терно-піль.: "Навчальна книга", 2001. 271с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. Терно-піль.: "Навчальна книга", 2002. 247с.
10. Чайка А.В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. Харків: „Ранок”, 2009. 128 с.
11. Власов А.С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Власов А. С. – М. 1999. – 27 с.
12. Иваницкий А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А. Иванова. – М.: Сов. спорт, 1989. – 78 с.
13. Иванова О.А. Комнатная гимнастика / О.А. Иванова. – М.: Сов. спорт, 1990. – 56 с.
14. Кривцун В.П. Заняття на тропях здоров'я / В.П. Кривцун // Оздоровительная рекреативная физическая культура: учеб. пособие. – Минск, 1996. – Ч. 4. – С. 5-23.

15. Лисицкая Т.С. Учебник по акваэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Троицк: Тровант ЛТД, 1998. – 150 с.
16. Лубшев М.А. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: метод. разработ. / М.А. Лубшев, А.В. Менхин: Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1992. – 76 с.
17. Рейф И. Полчаса, побеждающие усталость: восстановительная стат. гимнастика / И. Рейф. – М.: Сов. спорт, 1994. – 95 с.
18. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.

12. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з спортивної акробатики».

2. Корисні ресурси інтернету.

1. <http://video-uroki-online.com/sport/gimnastika/>
2. <http://www.ukraine-rg.com.ua/>
3. <http://ukr.ufg.org.ua/>