

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальний відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 1054

Жильцов  
(підпис) (прізвище, ініціали)

«    » 20 23 р.

Київ-2023

**Розробник:**

Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладач:**

Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від \_\_.\_\_.20\_\_ р. № \_\_

**Робочу програму перевірено**

\_\_.\_\_.20\_\_ р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи О.Головчанська (підпис) Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи Ок (підпис) Оксана КАЛАШНИК

**Пролонговано:**

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	<b>денна форма навчання</b>
Вид дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	<b>Українська</b>
Загальний обсяг кредитів/годин	2/60
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістових модулів за розподілом	1
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі	60
Аудиторні	28
Модульний контроль	4
Семестровий контроль	15
Самостійна робота	13
Форма семестрового контролю	<b>екзамен</b>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – поглибити теоретичну та практичну підготовку студентів із гімнастики для здійснення навчального процесу з дітьми шкільного віку в ЗСО.

### **Завдання предмета:**

- набути знання з теорії та методики гімнастики;
- засвоїти техніку гімнастичних вправ, вміти аналізувати отримані результати та виправляти помилки;
- розробити поурочний план та план-конспект уроку з гімнастики в ЗОШ;
- засвоїти методику проведення змагань з гімнастики в ЗОШ, вміти судити різні види гімнастики, знати положення змагань;
- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань теорії гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними.

Дисципліна «Гімнастика з методикою викладання», як обов'язковий компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Гімнастика з методикою викладання»

014 Середня освіта Фізична культура (ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>		
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-7
<b>Фахові компетентності спеціальності</b>		
ФК-1	Здатність застосовувати знання щодо принципів, засобів та методів фізичного виховання, основ навчання рухових дій та методики розвитку рухових якостей.	1-7
ФК-4	Здатність проводити практичні заняття з гімнастики в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	1-7
ФК-5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	1-7
ФК-15	Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту;	1-7

	доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки.	
ФК-18	Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм людини у вирішенні практичних тренувальних завдань.	1-7
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
ПРН-1	Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.	1-7
ПРН-6	Здійснює навчання руховим навичкам та сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.	1-7
ПРН-7	Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок.	1-7
ПРН-13	Здійснює заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організацію й проведення спортивних змагань в умовах ЗЗСО.	1-7
ПРН- 18	Дотримується вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм, правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.	1-7

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

#### ***Знати :***

- історію розвитку гімнастики і її сучасний стан в Україні;
- класифікацію видів гімнастики, термінологію і характеристики техніки гімнастичних вправ;
- техніку виконання гімнастичних вправ і методика навчання технічним елементам;
- організацію і проведення змагань з гімнастики, правила змагань, особливості суддівства;
- порядок надання першої медичної допомоги у випадку травматичних ситуацій.

#### ***Вміти:***

- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- навчити прийомів техніки гімнастичних вправ дітей шкільного віку;
- виділити основні помилки при навчанні технічних елементів;
- організувати та провести змагання із гімнастики в ЗОШ;
- судити змагання із гімнастики.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		
		Лекції	Практичні	Самостійна робота
<b>Модуль 5. Регулювання навантаження на уроках гімнастики</b>				
Тема 1. Навчально-методична підготовка викладача до занять з гімнастики (теоретична та практична підготовка ).	2	2		
Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики у школярів.	2	2		
Тема 3. Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики.	12	2	4	
Тема 4. Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.	12		4	
Тема 5. Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).	14		6	6
Тема 6. Особливості побудови самостійних занять із гімнастики. Змагання з гімнастики в ЗЗСО.	6	2		7
Тема 7. Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики.	8		6	
Модульний контроль	4			
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>13</b>

\* З урахуванням МКР 4 год.

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **КУРС IV**

#### **Модуль 5. РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ**

##### **Тема 1.** Навчально-методична підготовка викладача до занять із гімнастики

(теоретична та практична підготовка).

Ключові слова: методика, документи, планування, гімнастика.

Рекомендовані джерела: 14, 15, 16.

##### **Тема 2.** Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики у школярів.

Ключові слова: розвиток, фізичні якості, вправи, гнучкість, спритність, сила, координаційні здібності, швидкість.

Рекомендовані джерела: 1, 6, 9.

##### **Тема 3.** Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики.

Ключові слова: навантаження, регулювання, вправи, гімнастика.

Рекомендовані джерела: 2, 4, 6, 7.

##### **Тема 4.** Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.

Ключові слова: методи, засоби, допоміжні засоби, вправи, страхування.

Рекомендовані джерела: 3, 7, 11, 16, 17.

##### **Тема 5.** Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).

Ключові слова: гімнастика, урок, перерва, здоров'я, пауза.

Рекомендовані джерела: 2, 6, 8, 16.

##### **Тема 6.** Особливості побудови самостійних занять з гімнастики. Змагання з гімнастики в ЗЗСО.

Ключові слова: гімнастика, заняття, регулювання, навантаження, засоби, методи.

Рекомендовані джерела: 4, 6, 7, 11, 16.

##### **Тема 7.** Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики

Ключові слова: фізичний розвиток, особливості, засоби, способи, урок, гімнастика.

Рекомендовані джерела: 4, 6, 8, 16.



№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1-2	Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики.	4
3-4	Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.	4
5-7	Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).	6
8-10	Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики	6
	<b>Всього</b>	<b>20</b>

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Модуль 5. РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Відвідування практичних занять	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Робота на практичному занятті	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
Виконання завдання для самостійної роботи	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Виконання контрольної роботи	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
Написання ІНДЗ	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>30</b>
<b>Разом</b>			<b>204</b>
<b>Максимальна кількість балів за 4 курс -204</b>			
<b>Бали за 3 курс(378 балів)+ бали за 4 курс (204) = 582</b>			
<b>(Розрахунок коефіцієнта – 9,7)</b>			

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання  
(оцінюється на 5 балів).

### Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

### Тематика завдань для самостійної роботи

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).	6	5
2	Особливості побудови самостійних занять із гімнастики.	7	5
	<b>Всього</b>	<b>13</b>	<b>10</b>

## 6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в комбінованій формі.

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — іспит.

Умови допуску — 35 і більше балів.

#### 6.5. Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100</b>	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b>	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b>	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b>	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b>	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b>	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. Навчально-методична карта дисципліни Курс IV

Разом 60 год., лекції – 8 год., практична робота – 20 год., самостійна робота – 13 год., семестровий контроль – 15 год., модульний контроль – 4 год.

Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми практичних робіт	Самостійна робота	ІНДЗ	Види поточного контролю
<b>Регулювання навантаження на уроках гімнастики</b>	<b>204</b>	Навчально-методична підготовка викладача до занять з гімнастики (теоретична та практична підготовка).	Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики	<b>10 балів</b>	<b>30 балів</b>	<b>Модульний контроль (50 балів)</b>
		Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики у школярів	Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.			
		Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики	Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо)			
		Особливості побудови та змісту самостійних занять із гімнастики. Змагання з гімнастики в ЗЗСО.	Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики.			

## 8. Індивідуальні завдання

*Індивідуальна навчально-дослідна робота* є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНЗД захистом навчального проекту в аудиторії з використанням сучасних інформаційно-технічних засобів.

*Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)* з курсу «Гімнастика із методикою викладання» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності та знань.

*Мета ІНДЗ:* самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

*Зміст ІНДЗ:* завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

### *Структура ІНДЗ:*

- вступ – тема, мета, завдання роботи та основні її положення;
- теоретичне обґрунтування — виклад базових теоретичних положень, законів, принципів, алгоритмів тощо, на основі яких виконується завдання;
- методи – вказуються і коротко характеризуються;
- основні результати роботи – подаються результати, презентація з теми, схеми, малюнки, моделі, описи, систематизована реферативна інформація та її аналіз;
- висновки;
- список використаної літератури.

**Порядок подання та захист ІНДЗ:**

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді скріпленого (зшитого) реферату з титульною сторінкою стандартного зразка і внутрішнім наповненням із зазначенням усіх позицій змісту завдання (за об'ємом до 10 арк.) на сторінках формату А4.
2. ІНДЗ подається викладачу, який читає лекційний курс з даної дисципліни та приймає залік, не пізніше ніж за 2 тижні до заліку.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (практичному, семінарському) з курсу на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу з демонстрацією презентації засобами сучасних інтерактивних технологій.
4. Бали за ІНДЗ є обов'язковим компонентом і враховуються при виведенні загальної суми балів з навчального курсу.

**Критерії оцінювання ІНДЗ**

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження.	2 балів
2.	Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	8 балів
3.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	8 балів
4.	Створення презентації та захист роботи.	8 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, презентація, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел).	4 бали
<b>Разом:</b>		<b>30 балів</b>

### Орієнтовна тематика індивідуально-дослідної роботи:

1. Розвиток гімнастики в Україні.
2. Перспективи розвитку гімнастики в Україні.
3. Засоби гімнастики. Характеристика гімнастичних вправ.
4. Методичні особливості гімнастики.
5. Розвиток фізичних якостей у юних гімнастів.
6. Етапи і методи навчання гімнастичним вправам.
7. Дихальна гімнастика.
8. Суддівство та визначення переможців у гімнастичних змаганнях.
9. Значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання.
10. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та їх попередження.
11. Значення страхування на заняттях гімнастикою.
12. Особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого, середнього і старшого віку.
13. Методи й прийоми регуляції фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
14. Загальні методичні положення: завдання, вибір засобів, щільність занять, вимоги до уроків гімнастики.
15. Підготовча частина занять: завдання, засоби, послідовність вправ, загальні вимоги щодо проведення, методичні прийоми проведення підготовчої частини.
16. Основна частина занять: загальні завдання, засоби, послідовність вправ, загальні вимоги до проведення, методичні прийоми основної частини.
17. Заклучна частина занять: завдання, засоби. Підготовка вчителя до уроку.
18. Розвиток фізичних якостей за допомогою гімнастичних вправ.
19. Організація, зміст і методика проведення гімнастики в режимі навчального дня: гімнастика до заняття, фізкультхвилинка(та ін.)
20. Характеристика рухових здібностей у гімнастиці.
21. Енергозабезпечення рухової діяльності.
22. Методика розвитку швидкості у гімнастиці.
23. Методика розвитку координаційних здібностей у гімнастів.
24. Методи розвитку сили під час гімнастики.
25. Методика розвитку витривалості у гімнастиці.
26. Методика розвитку гнучкості у гімнастів.
27. Виховання постави у школяра засобами гімнастики.
28. Особливості побудови та змісту самостійних занять з гімнастики.
29. Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять з гімнастики.
30. Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.

### Рекомендовані літературні джерела:



1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2014. – 288 с.
2. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб./ Л. Гонтарук. – Львів : Львівська політехніка, 2014. – 144 с. – 966-553-093-3.
3. Грабчук Б. Гімнастика. Термінологія, стройові та загальнорозвиваючі вправи: метод. розроб. / Б. Грабчук, О. Шумелда. – [Б. м] : [б. в.], 2013. – 52с.
4. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. /А. Х. Дейнеко, М. К. Марченко. – Харків : ХДАФК, 2013. – 166с.
5. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. – К.: Фізична культура та здоров'я, 2015. – 55с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків / Т. Ю. Круцевич, М. І.Воробйов //Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – Київ: Поліграф- Експрес, 2019– 196 с.
7. Лящук Р.П. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). / Р.П. Лящук, Огнистий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2018.
8. Огниста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посіб. / Огниста К. М. – Тернопіль : Астон, 2016. – 58 с.
9. Петрина Р. Л. Основна гімнастика : навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів : [Укр. технології], 2017. – 114 с.
10. Силаєва Н. М. Художня гімнастика / Н. М. Силаєва.
11. Смолевський В.М. Гімнастика – методика викладання: навчальний посібник для інституту фіз. культ./ За ред. В.М.Смолевського. – Київ, 2017. – 336 с.
12. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2015. – 68 с.
13. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2014. - 80 с
14. Черненко О.Є. «Різновиди гімнастики» : навчальний посібник для студентів

факультету фізичного виховання / О. Є. Черненко, Н.Ю. Смірнова, Н.Л. Корж.  
–З.:ЗДУ, 2014. – с. 184

15. О.М. Худолій. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Х.: ОВС, 2017.
16. О.М. Худолій .Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О. М. Худ олій. – Харків : «ОВС», 2018.
17. Ю.М. Салямін. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – 144 с. : іл.

### **Інтернет-ресурси :**

1. <https://www.gymnastics.sport/site/>
2. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)
3. [www.Ukraine-rg.com.ua](http://www.Ukraine-rg.com.ua)
4. [www.osvita.ua](http://www.osvita.ua)
5. <https://ugf.org.ua/>
6. <http://noc-ukr.org/>