



**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**  
**Факультет фізичної культури**  
**Кафедра спорту і спортивних ігор**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика»**



	<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка	
	<b>Спеціальність:</b>	014 Середня освіта (Фізична культура)	
	<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Середня освіта (Фізична культура)	
	<b>Рівень вищої освіти:</b>	Другий (магістерський)	
	<b>Статус дисципліни:</b>	Вибіркові компоненти, дисципліни вільного вибору студента, вибір з каталогу	
	<b>Мова викладання:</b>	українська	
<b>Науково-педагогічні працівники:</b>		<b>ПІБ:</b>	Гуска Михайло Богданович
		<b>Посада:</b>	доцент кафедри спорту і спортивних ігор,
		<b>Науковий ступінь та вчене звання:</b>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
		<b>Телефон:</b>	097 582-38 53
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:huska.Mykhailo@kpnu.edu.ua">huska.Mykhailo@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 (кафедра спорту і спортивних ігор)
		<b>ПІБ:</b>	Гуска Михайло Богданович
		<b>ПІБ:</b>	Ладияк Андрій Богданович
		<b>Посада:</b>	старший викладач
		<b>Науковий ступінь та вчене звання:</b>	
		<b>Телефон:</b>	0973940751
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:ladyniak@kpnu.edu.ua">ladyniak@kpnu.edu.ua</a>
<b>Робоче місце:</b>		Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор <a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/ladyniak-andrij-bohdanovych/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/ladyniak-andrij-bohdanovych/</a>	
	<b>Профайл викладача:</b>	Ладияк Андрій Богданович	
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>			
<b>Консультації</b>	Гуска М.Б.	Понеділок – 13.30.-14-50. Четвер – 13.30.-14-50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
	Ладияк А. Б.	Понеділок – 13.30.-14-50. Четвер – 13.30.-14-50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
<b>Анотація до курсу</b>	<p>Вибірковий освітній компонент «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) розроблена для забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Навчальна дисципліна передбачає вивчення 5-ти тем по 4 години, які розглядатимуться на лекційних заняттях: «Теоретичні знання про силові вправи в атлетичній гімнастиці», «Техніка безпеки під час занять атлетичною гімнастикою та профілактика травматизму», «Вправи для розвитку різних м'язових груп», «Комплекси вправ для розтягування м'язів після тренування», «Комплекси вправ для покращення постави та гнучкості хребта», відповідно 10-ти тем на практичних заняттях: «Силові вправи в атлетичній гімнастиці для: плечей (дельтоподібні м'язи), м'язи рук, грудей, спини, стегна, гомілки, червоного пресу», «Причини травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики та перша допомога при травмах», «Вправи спрямовані на розвиток трицепсу, біцепсу», «Вправи спрямовані на розвиток м'язів грудей, трапецієподібних м'язів, дельтоподібних», «Вправи спрямовані на розвиток м'язів передпліччя, стегон і червоного пресу», «Вправи спрямовані на розвиток м'язів спини», «Вправи спрямовані на розвиток сідничних м'язів і гомілки», «Вправи</p>		

	<p>спрямовані на розтягування передніх і бокових м'язів шиї грудей», «Вправи спрямовані на розтягування внутрішньої частини м'язів стегон, плечей, спини», «Правильна постава → здоровий хребет → здоровий організм. Комплекси вправ для покращення постави».</p> <p>Опанування на відповідному теоретичному та практичному рівні ВОК «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» дасть можливість здобувачам вищої освіти другого (магістерського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для успішного та результативного використання професійно-педагогічних знань, умінь, навичок з теорії та методики викладання атлетичної гімнастики для вирішення завдань, пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, підбором засобів розвитку та тренування окремих м'язових груп, складанням програм тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять атлетичного спрямування.</p>
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Розкриття технології організації та проведення занять з атлетичної гімнастики, оволодіння знаннями, вміннями та навичками з організації навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики з учнями старших класів та студентської молоддю: визначати першочергові завдання для досягнення з урахуванням індивідуальних особливостей підопічних та відповідні шляхи їх вирішення; здійснювати оптимальний підбір засобів та методів тренувального впливу з урахуванням індивідуального рівня розвитку функціональних систем, рухових здібностей та рівня тренуваності учнівської та студентської молоді; розробляти програми тренування та набуття вмінь організувати оздоровчу фізичну активність засобами атлетичної гімнастики для різних груп населення.</p>
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний)
<b>Результати навчання</b>	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» в здобувачів освітнього рівня «бакалавр» формуються наступні <i>результати навчання</i>:</p> <p>ПРН 3 Планувати індивідуальну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до спортивно-масової діяльності;</p> <p>ПРН 6 Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні; враховувати особливості фізичного виховання дітей та молоді;</p> <p>ПРН 7 Знати сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії. Здійснювати розробку комплексів фізичних вправ та фітнес-програм;</p> <p>ПРН 11 Здійснювати організацію і керівництво спортивними секціями у відповідних навчальних закладах;</p> <p>ПРН 14 Дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня.</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) загальні та фахові компетентності спеціальності, спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця у сфері фізичної культури.</li> <li>- забезпечити опанування навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.</li> </ul>
<b>Компетентності:</b>	<p style="text-align: center;"><b>Загальні компетентності:</b></p> <p>ЗК 04 Володіти передовими методами керівництва учнями та студентами, навичками виховної роботи у відповідних навчальних закладах.</p> <p>ЗК 06 Здатність генерувати нові ідеї (креативність)</p> <p>ЗК 08 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети</p> <p>ЗК 09 Прихильність безпеці</p> <p style="text-align: center;"><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</b></p> <p>СК 01 Володіти особливостями методики проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.</p> <p>СК 02 Вміння планувати індивідуальну і самостійну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури</p> <p>СК 04 Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчої рухової активності старшокласників</p> <p>СК 05 Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих видах спорту та організації спортивних секцій у відповідних навчальних закладах</p> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <p>2320 – Вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти</p> <p>2351.2 – Методист з фізичної культури</p> <p>3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту</p>

	1229.6 – Керівник фізичного виховання 3414 – Фахівець із організації дозвілля		
<b>Пререквізити</b>	Методика навчання фізичної культури у закладах освіти; Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі; Теоретико-методичні основи фізичного виховання; Сучасні аспекти організації рухової активності населення.		
<b>Пореквізити</b>	Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Підвищення спортивної майстерності», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Дипломна робота з підвищення спортивної майстерності».		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>	
		<b>денна форма здобуття вищої освіти</b>	<b>заочна форма здобуття вищої освіти</b>
	Рік навчання/ рік викладання	2	2
	Семестр вивчення	3	3
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	40	16
	Лекційні заняття	20	8
	Практичні заняття	20	8
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет. Для забезпечення дистанційного навчання використовується модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Для проведення практичних занять використовується спортивна зала №6, грифи, диски, гантелі, гирі, блочні пристрої, амортизаційні пристрої.		
<b>Політики курсу</b>	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;</li> <li>- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, який складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;</li> <li>- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до заліку.</li> <li>- здобувач вищої освіти допускається до складання заліку після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;</li> <li>- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі заліку отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;</li> <li>- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;</li> <li>- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;</li> <li>- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачам вищої освіти не присвоюють.</li> </ul> <p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними</p>		

дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/bkxyp>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/cxmzn>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, «Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (нова редакція)» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

*Література.* Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

*Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.*

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

<b>Схема курсу</b>	<b>Денна форма навчання</b>							
	<b>Назви змістових модулів і тем</b>	<b>Кількість годин</b>						
		<b>у тому числі</b>						
	<b>разом</b>	<b>лекційні заняття</b>	<b>практичні заняття</b>	<b>семінарські заняття</b>	<b>лабораторні заняття</b>	<b>самостійна робота</b>	<b>індивідуальна робота</b>	
	<b>Денна форма навчання</b>							
	<b>Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи</b>							
<b>Разом годин</b>	120	20	20	-	-	80	-	
<b>Заочна форма навчання</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи</b>								
<b>Разом годин</b>	120	8	8	-	-	104	-	

**Форми та методи оцінювання**

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) освітнього рівня «магістр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, проведення фрагментів тренувань, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, залік.

**Критерії оцінювання**

**Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів**

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не

підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

**Наприклад:**

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика спортивних ігор» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 80 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,6 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,6) + 0,4) \times 80 = 70$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика спортивних ігор» отримав – 68 балів

**Модульна контрольна робота (20 балів)**

**Змістовий модуль 1** завершується написанням модульної контрольної роботи.

**Мета її написання** – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума
Поточний контроль	Модульна контрольна робота	100 балів
80 балів	20 балів	

**Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти**

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Теоретичні знання про силові вправи в атлетичній гімнастиці»	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Техніка безпеки під час занять атлетичною гімнастикою та профілактика травматизму»	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Вправи для розвитку різних м'язових груп»	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого	4-12

	динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 Комплекси вправ для розтягування м'язів після тренування	
	5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Комплекси вправ для покращення постави та гнучкості хребта»	4-12
	6. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1 «Силові вправи в атлетичній гімнастиці для: плечей (дельтоподібні м'язи), м'язи рук, грудей, спини, стегна, гомілки, червонного пресу»	4-12
	7. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 2 «Причини травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики та перша допомога при травмах»	4-12
	8. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 3 «Вправи спрямовані на розвиток трицепсу, біцепсу», № 4 «Вправи спрямовані на розвиток м'язів грудей, трапецієподібних м'язів, дельтоподібних»	4-12
	9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 5 «Вправи спрямовані на розвиток м'язів передпліччя, стегон і червонного пресу», № 6 «Вправи спрямовані на розвиток м'язів спини»	4-12
	10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7 «Вправи спрямовані на розвиток сідничних м'язів і гомілки», № 8 «Вправи спрямовані на розтягування передніх і бокових м'язів шиї грудей»	4-12
	11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 9 «Вправи спрямовані на розтягування внутрішньої частини м'язів стегон, плечей, спини», № 10 «Правильна постава → здоровий хребет → здоровий організм. Комплекси вправ для покращення постави»	4-12

<b>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b>	<b>Рекомендована література</b>
	<p><b>Основна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Твердохліб Ф. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 30 с.</li> <li>2. Бондаренко О. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с</li> <li>3. Рудницький В., Бочарова Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2019. 86с.</li> <li>4. Олешко В. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: ДІА. 2019. 257 с.</li> <li>5. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.</li> </ol> <p><b>Допоміжна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гурман Л., Гоншовський В. Атлетизм в школі. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. 113 с.</li> <li>2. Гуреева А., Єсіонова Г., Кушнір Г. та ін. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 73 с.</li> <li>3. Круцевич Т., Воробйов М., Безверхня Г. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.</li> <li>4. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2012. 207 с.</li> </ol>

	<p>5. Пономарьов В., Сокирко О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 88 с.</p> <p>6. Сиротинська О. К., Панкратов М. С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах. Київ: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 22 с.</p>
<b>Локація</b>	<p>Згідно з розкладом  <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a></p>