

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З.Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету ветеринарної гігієни,
екології та права

Геннадій Р. Демченко
(прізвище та ініціали, підпис)
«25» 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 13 Гімнастика з методикою викладання
(код і назва освітньої компоненти)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) (назва освітнього рівня)
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» (назва галузі знань)
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» (назва спеціальності)
освітня програма	Фізична культура і спорт (назва)
вид дисципліни	обов'язкова (обов'язкова / за вибором)

Робоча програма навчальної дисципліни
«Гімнастика з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти
(назва)
першого рівня (бакалавр) спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»
(освітній рівень) (код та найменування спеціальності)
за освітньою програмою Фізична культура і спорт

Укладачі:
Старший викладач кафедри фізичного виховання спорту і
здоров'я, майстер спорту.
(посада, науковий ступінь та вчене звання)

Ю.М.Сопіла
(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри
фізичного виховання спорту і здоров'я
(назва кафедри)

протокол № 12 від «21» червня 2021 року

завідувач кафедри
фізичного виховання спорту і здоров'я
(назва кафедри)

(підпис)

Семенів Б.С.
(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією
спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»
(назва спеціальності)

протокол № 6 від «23» червня 2021 року

Голова НМКС

(підпис)

Семенів Б.С.
(прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради
факультету ветеринарної гігієни, екології та права
(назва факультету)

протокол № 8 від «25» 06 2021 року

Голова НМРФ

(підпис)

Сливка Н.Б.
(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № 3 від «25» 06 2021 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Кількість кредитів/годин	4/120	4/120
Усього годин аудиторної роботи	64	16
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	18	8
• практичні заняття, год.	46	8
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи	56	104
Форма контролю	залік	екзамен

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:

для денної форми здобуття освіти – 35,6%;

для заочної форми здобуття освіти – 13,5

1. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Гімнастики з методикою викладання» є вид спорту, що включає себе:

підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання в галузі освіти;

засоби, методи та принципи викладання гімнастики, основні засоби гімнастики, термінологія гімнастичних вправ, методика навчання гімнастичним вправам;

навчання технічним діям та аналіз основних помилок під час вивчення гімнастичних вправ;

організація і методика проведення уроку гімнастики;

складання комплексів вправ для проведення занять;

правильний підбір інвентаря та обладнання для занять з гімнастики ;

вміння оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість;

надання першої медичної допомоги.

Метою навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є формування професійних, організаторських та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності майбутніх фахівців, розширення, поглиблення теоретичних знань та формування навичок самоосвіти і професійного самовдосконалення.

Вивчення навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» ґрунтується на таких засвоєних навчальних дисциплінах: : анатомія людини з основами динамічної морфології, фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання.

Здобуті знання з «Гімнастика з методикою викладання» є основою для вивчення наступних навчальних дисциплін: підвищення спортивної майстерності, проходження тренерської та педагогічної практики, параолімпійського спорту.

2.2. Завдання навчальної дисципліни (ЗК, СК(ФК))

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей:

Загальні компетентності:

1. Здатність самостійно набувати нові знання на основі новітніх технологій. (ЗК 2)

2. Здатність до ефективного комунікування та до представлення складної комплексної інформації використовуючи інформаційно-комунікаційні технології та відповідні термінології. (ЗК 8)

3. Дотримання етичних принципів як з погляду професійної толерантності, так і з погляду розуміння можливого впливу удосконалення системи фізичного виховання на соціальну сферу. (ЗК14)

Спеціальні (фахові) компетентності:

1. Здатність аналізувати закономірності фізичного виховання тих, хто займається, з погляду фундаментальних специфічних принципів і знань, а також на основі відповідних медико-біологічних, психофізіологічних та математичних методів. (ФК 1)

2. Здатність оцінювати рівень навчальних досягнень з фізичного виховання з чітким прогнозуванням успішності та перспективності тих, хто займається. (ФК 3)

3. Здатність описати широке коло закономірностей у процесі навчання фізичної культури на основі врахування індивідуальних особливостей тих, хто займається. (ФК 8)

2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

1. Здатність оцінювати навчальну діяльність тих, хто займається, та їх здатність до самооцінки і самоконтролю, бачити особистість учня загалом у взаємозв'язку того, про що він говорить, думає і які його вчинки, використовувати набуті знання та передовий досвід та володіти культурою педагогічного спілкування. (ПРН 8)

2. Уміння володіти культурою мовлення, засобами невербального спілкування (міміка, жести, тощо) і використовувати їх в процесі фізичного виховання. (ПРН 9)

3. Здатність визначати ефективність різних режимів м'язової діяльності, виявити доступні навантаження для тих, хто займається, під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ, оцінити динаміку показників фізіологічних функцій, термінових і кумулятивних ефектів, досягнутих в наслідок фізичних навантажень. (ПРН 11)

3. Структура навчальної дисципліни

3.1 Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)						Заочна форма здобуття освіти (ДФЗО)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1 Історичні аспекти розвитку гімнастики.												
Тема 1. Теоретичні основи викладання гімнастики. Історія розвитку гімнастики.	8		4			4						6
Тема 2. Техніка безпеки та запобігання травматизму на	10	2	4			4		2	2			10

заняттях з гімнастики.												
Тема 3. Зміст та значення гімнастичної термінології.	8	2	2			4		2				8
Тема 4. Теніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі.	8	2	4			2			2			8
Усього годин	34	6	14			14	40	4	4			32

Розділ 2

Акробатичні, вільні вправи, опорні стрибки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії на заняттях з гімнастики.	12		4			8						8
Тема 2. Методика навчання акробатичним вправам, в гімнастиці.	16	2	6			8		2	2			10
Тема 3. Навчання технічним діям та аналіз основних помилок під час вивчення акробатичних вправ.	10	2	4			4						10
Тема 4. Особливості та завдання уроку з гімнастики у школі.	10	2	4			4						8
Усього годин:	48	6	18			24	40	2	2			36

Розділ 3												
Організація та проведення змагань з гімнастики.												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Значення і завдання планування навчальної роботи з гімнастики .	4					4						8
Тема 2. Обов'язкові Документи у школі. Перелік документів.	12	2	4			6		2				10
Тема 3. Зміст, мета та завдання спортивного тренування в гімнастиці.	10	2	4			4			2			8
Тема 4. Організація та проведення змагань в гімнастиці.	10	2	4			4						10
Усього годин:	38	6	14			18	40	2	2			36
РАЗОМ:	120	18	46			56	120	8	8			104

3.2 . Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1			
Історичні аспекти розвитку гімнастики.			
1	<u>Лекція №1. ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.</u> 1. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. 2. Завдання та методичні особливості гімнастики. 3. Класифікація видів гімнастики. 4. Засоби гімнастики. 5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.	2	
2	<u>Лекція №2. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.</u> 1. Зміст і значення гімнастичної термінології. 2. Вимоги до гімнастичної термінології. 3. Правила користування гімнастичною термінологією. 4. Форми і правила запису вправ. 5. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.	2	2

	6. Терміни ЗРВ і вільних вправ. 7. Терміни вправ на гімнастичних приладах. 8. Терміни акробатичних вправ. 9. Терміни вправ художньої гімнастики. 10. Терміни прикладних вправ . 11. Терміни стройових вправ.		
3	<u>Лекція №3. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.</u> 1. Види травм та перша невідкладна допомога при них . 2. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. 3. Профілактика травматизму у різних видах вправ. 4. Страховка і допомога при навчанні. 5. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства .	2	2
4	<u>Лекція №4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.</u> 1. Класифікація гімнастичних вправ. 2. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. 3. Техніка силових вправ . 4. Техніка махових вправ. 5. Техніка відштовхувань і приземлень. 6. Техніка обертальних рухів. 7. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.	2	
	Всього:	8	4
Розділ 2. Акробатичні, вільні вправи, опорні стрибки.			
1.	<u>Лекція №5. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ.</u> 1. Мета, завдання та етапи навчання. 2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. 3. Дидактичні принципи навчання. 4. Методи навчання. 5. Прийоми навчання вправам. 6. Логічна програма навчання складній руховій дії. 7. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.	2	
2	<u>Лекція №6. УРОК ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ.</u> 1. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі. 2. Структура уроку. 3. Методика проведення окремих частин уроку. 4. Підготовка вчителя до уроку. 5. Педагогічний контроль та аналіз уроку.	2	2
3	<u>Лекція №7. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З</u>	2	

	<u>ГІМНАСТИКИ У ШКОЛІ.</u> 1. Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання. 2. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання. 3. Облік навчальної роботи. 4. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. 5. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі.. 6. Перелік обов'язкової документації у школі.		
	Всього:	6	2
Розділ 3 Організація та проведення змагань з гімнастики.			
1	<u>Лекція №8. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ГІМНАСТИЦІ.</u> 1. Мета та завдання спортивного тренування. 2. Зміст спортивного тренування. 3. Принципи спортивного тренування гімнастів. 4. Етапи спортивного тренування. 5. Особливості організації і проведення занять різного типу. 6. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. 7. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами. 8. Планування тренувального процесу з гімнастики. 9. Організація і проведення змагань.	2	
2	<u>Лекція №9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ.</u> 1. Види змагань з гімнастики і їх особливості. 2. Підготовка і проведення змагань. 3. Керівні документи змагань. 4. Характеристика правил змагань. 5. Техніка суддівства. 6. Особливості проведення змагань з гімнастики у школі.	2	2
	Всього:	4	2
	Разом:	18	8

3.3 . Теми практичних занять

№	Назва теми	К-ть годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1 Історичні аспекти розвитку гімнастики.			
1.	Техніка безпеки під час занять гімнастикою.	4	
2.	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні стройовим, вправам загального розвитку (ВЗР).	4	2

3.	Методика навчання прикладним вправам.	2	
4.	Навчальна практика проведення підготовчої частини уроку.	4	2
	Всього:	14	4
Розділ 2. Акробатичні, вільні вправи, опорні стрибки			
1.	Методика навчання акробатичним, вільним вправам, опорним стрибкам.	6	
2.	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні акробатичних, вільних вправ, опорних стрибків.	8	2
3.	Організація і методика проведення занять під час навчання акробатичних вправ, вільних вправ, опорних стрибків.	6	
	Всього:	18	2
Розділ 3. Організація та проведення змагань з гімнастики.			
1.	Методика навчання вправам у висах та упорах, вправам у рівновазі. Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні вправам у висах, упорах та вправам у рівновазі.	2	
2.	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні вправам у висах та упорах, вправам у рівновазі.	4	
3.	Організація і методика проведення занять під час вивчення вправ у висах та упорах, вправам у рівновазі.	4	2
4.	Організація та проведення спортивного тренування.	4	
	Всього:	14	2
	РАЗОМ:	46	8

3.4 . Тематична самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1. Історичні аспекти розвитку гімнастики.			
1.	Історія гімнастики.	2	4
2.	Термінологія гімнастичних вправ. Вправи для загального розвитку з предметами та без предметів.	2	4
3.	Розробка та написання комплексів вправ загального розвитку(ВЗР) без предметів для молодшого, середнього та старшого віку.	2	4
	Всього:	6	12

Розділ 2. Акробатичні, вільні вправи, опорні стрибки			
1.	Розробити та написати методичку навчання акробатичним вправам для молодшого, середнього та старшого віку.	2	4
2.	Розробити та написати конспект підготовчої частини з основної гімнастики.	2	4
3.	Розробити та написати конспект основної та заключної частини уроку з основної гімнастики.	2	4
	Всього:	6	12
Розділ 3. Організація та проведення змагань з гімнастики.			
1.	Розробити та написати конспект спортивного тренування на початковому етапі.	2	4
2.	Організація та проведення змагань з масових видів гімнастики.	2	4
	Всього:	4	8
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	40	72
	Разом:	56	104

4. Індивідуальні завдання

З метою покращення успішності здобувачів вищої освіти та підвищення його балів за поточний контроль, протягом семестру їм може додатково надаватися індивідуальне завдання, (написання реферату і виконання описових завдань) з таких тем:

1. Історія розвитку гімнастики (шведської, французької, німецької, сокільської).
2. Українські спортсмени на Олімпійських іграх.
3. Новітні тенденції розвитку фізичних якостей у гімнастиці.
4. Розробка та написання планів-конспектів уроків з основної гімнастики молодшого, середнього та старшого віку.
5. Складання комплексів загально розвиваючих вправ без предметів, з предметами на гімнастичній стінці, у парах.

5. Методи навчання

Використовуються лекції, практичні заняття, самостійна робота та індивідуальні завдання (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відео демонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

6. Методи контролю

Контроль знань і умінь здобувачів вищої освіти з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» здійснюють згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою. Він складається з рейтингу поточного контролю, для оцінювання якого призначається 100 балів, і рейтингу підсумкового контролю (залік) – 100 балів, між якими обчислюється середнє арифметичне.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня теоретичної підготовленості студента. Об'єктами такого контролю є

проведення здобувачами вищої освіти учбової практики на практичних заняттях, відвідування занять та результати модельних контрольних робіт – тестових завдань.

Проміжний контроль. Поводиться за результатами модульних контрольних робіт для перевірки рівня теоретичної підготовленості здобувача вищої освіти.

Проведення контролю за розділами – контроль рівня знань передбачає виявлення опанування студентом навчального матеріалу за темами. Знання оцінюються за 4-бальною системою за національною шкалою.

Розділ проводиться тричі по закінченню кожного з розділів за системою оцінювання за шкалою ECTS (тестові завдання).

Оцінювання виконання індивідуального завдання проводиться у вигляді додаткових бонусних балів за 10-бальною системою.

Якість виконання індивідуального завдання оцінюється за такими критеріями:

- вміння написати план-конспект уроку по гімнастиці;
- самостійне проведення уроку гімнастики для учнів молодшого, середнього та старшого віку.

Підсумковий контроль. Знання оцінюються за 4-бальною системою за національною шкалою та за системою оцінювання за шкалою ECTS (тестові завдання).

Оцінювання знань здобувачів вищої освіти. Враховує види занять, які згідно з програмою дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» передбачають лекційні, практичні заняття, а також самостійну роботу та виконання індивідуального завдання. Контрольні заходи для здобувачів вищої освіти денного навчання включають поточний, проміжний і підсумковий контроль.

Перевірка і оцінювання знань здобувачів вищої освіти проводиться в таких формах:

- оцінювання підготовки тем практичних занять;
- проведення контролю знань за розділами;
- проведення підсумкового контролю.

Для оцінювання знань використовують чотирибальну національну шкалу та стобальну шкалу оцінювання ECTS. Згідно з методикою переведення показників успішності знань здобувачів вищої освіти обидві оцінки можуть бути переведені у відповідну систему за шкалою.

7. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Критерії оцінювання здобувачів вищої освіти денної форми здобуття освіти

Контроль результатів навчання здобувачів вищої освіти є необхідним елементом освітнього процесу. Суть контролю полягає у виявленні та вимірюванні компетентностей студентів, у взаємопов'язаній діяльності викладача і студента.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання результатів навчання проводиться в балах, максимальна кількість яких за кожний підсумковий контроль становить 100. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ECTS (табл. 1).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену
90 – 100	A	відмінно
80-89	B	добре
70-79	C	
65-69	D	
60-64	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Максимальна кількість балів протягом семестру становить 100:

$$100 \text{ (ПК)} = 100, \text{ де:}$$

100 (ПК) – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною системою:

5 – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриє зміст, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.

4 – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриє зміст завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.

3 – у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

2 – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування) викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.

$$ПК = \frac{100 \cdot CA3}{5} = 20 \cdot CA3.$$

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість здобувачу вищої освіти у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано». Присутність здобувача вищої освіти при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

Контроль оцінювання студентів заочної форми здобуття освіти

Успішність студента оцінюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю (залікового контролю). Максимальна кількість балів за кожний заліковий кредит з навчальної дисципліни, яку може отримати студент протягом семестру, становить 100.

Дані про успішність студента заносяться викладачами у «Журнал обліку відвідування занять та контролю успішності студентів», «Залікову відомість», «Екзаменаційну відомість».

Розподіл балів для дисциплін, які завершуються **заліком**:

$$30 \text{ (ПК)} + 70 \text{ (ТСР)} = 100$$

30 (ПК) – 30 максимальних балів з поточного контролю (ПК), які може набрати студент під час настановної та лабораторно-екзаменаційної сесії.

70 (ТСР) – бали за виконання тематичної самостійної роботи у міжсесійний період за

програмою курсу.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування, письмового експрес-контролю (наприклад, на лекціях), комп'ютерного тестування, виступів студентів при обговоренні питань на семінарських заняттях тощо.

8. Навчально-методичне забезпечення.

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Конспект лекцій із дисципліни.

10.Рекомендована література

Базова література

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підруч. / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко.- Київ: Центр учбової літератури, 2015. – 330 с.
2. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник: посіб / В. Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. - 368 с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики.: посіб. / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський:- ПП «Видавництво «ОПОМ», 2012. – 287 с.
4. Євстратов П. І. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: метод.реком. /П. І. Євстратов. - Чернівці, 2001. - 55с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: посіб. /О. М. Худ олій. – [У 2-х томах].-Харків: «ОВС», 2008.- Т.1. - 4-е вид., випр.і доп. - 408с.
9. Арафьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підруч./ В. Г. Арафьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Київ, 2015. - 328 с.
10. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія: навч. посіб./ В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Київ, 2009. - 135 с.

Допоміжна література

1. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособ. /В. Ю. Сосина.-Олимпийская литература, 2009. - 135с.
10. Чепелюк А. В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Курс лекцій: посіб. /А. В.Чепелюк, Р. Г. Кушнір. – Дрогобич: видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. - 96с.

Інформаційні ресурси

1. Інтернет ресурси: <http://usf.org.ua/>
<http://uk.wikipedia.org/>
<https://mon.gov.ua/ua/>

