

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри медико-
біологічних основ фізичного
виховання і спорту Возний С.С.
“09” *берескя* 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 18. ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

Факультет фізичного виховання та спорту

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма «Гімнастика з методикою викладання» для студентів за напрямом підготовки 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розробник: *Савченко Микола Іванович*, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту

Протокол від “*09*” *бересня* 2019 року № *1*

Завідувач кафедри *Возний С.С.*


(підпис)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язковий компонент освітньої програми	
Модулів – 6	Спеціальність: 017 фізична культура та спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		1-2 й	1-2-й
Загальна кількість годин - 240		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 3	Ступінь вищої освіти: бакалавр	4 год.	4 год.
		Лабораторні	
		106 год.	18 год.
		Самостійна робота	
		130 год.	218 год.
		Вид контролю: заліки, екзамен	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання - 110 : 130

для заочної форми навчання - 22 : 223

Пояснювальна записка

Програма вивчення навчальної дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «Бакалавр» напряму підготовки 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засади теорії і методики гімнастики та методика її викладання.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Гімнастика в системі фізичного виховання та її зміст і спрямованість.
2. Основи техніки гімнастичних вправ
3. Методика навчання гімнастичним вправам
4. Особливості навчання вправам гімнастичного багатоборства
5. Фізична підготовка в гімнастиці
6. Спортивна гімнастика

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” полягає в набутті теоретичних знань з теорії і методики гімнастики, методики навчання гімнастичним вправам, тренувальної і змагальної діяльності в гімнастиці, та набутті фахово-педагогічних умінь та навичок необхідних для викладання гімнастики.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є:

Теоретичні - Вивчити теоретичні основи гімнастики, її історію розвитку і зміст, вплив занять гімнастикою на фізичний розвиток людини, методику викладання гімнастики, навчання гімнастичним вправам та спортивного тренування, організації і проведення змагань з гімнастики.

Практичні - Набути фахово-педагогічних умінь і навичок викладання гімнастики, опанувати методику навчання і тренування, організації та суддівства змагань з гімнастики, сприяти розвитку рухових здібностей студентів.

Загальні та спеціальні (предметні, фахові) компетентності до навчальної дисципліни

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

Міждисциплінарні зв'язки:

Програмний матеріал дисципліни базується на набутих студентами знаннях, уміннях і навичках набутих студентами під час вивчення курсів теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, анатомії, фізіології і гігієни.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усього	у тому числі				
		л	пр.	лаб.	інд.	с.р
1	2	3	4	5	6	7
I курс						
1 семестр						
Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання та її зміст і спрямованість.						
Тема 1. Загальні основи теорії і методики гімнастики.	12	2		2		8
Тема 2. Стройові вправи та загально розвиваючи вправи	14			6		8
Тема 3. Гімнастична термінологія	10			4		8
Тема 4. Прикладні вправи	8			4		4
Разом за змістовим модулем	44	2		16		28
Змістовий модуль 2. Основні засоби гімнастики						
Тема 1. Класифікація загально розвиваючих вправ по дієвій спрямованості.	8			2		4
Тема 2. Прикладні вправи. Методика навчання	8			4		4
Тема 3. Вправи на гімнастичних приладах та обладнанні.	16			6		10
Тема 4. Вправи гімнастичного багатоборства	14			4		10
Разом за змістовим модулем	46			16		28
Разом за семестр	90	2		32		56
2 семестр						
Змістовий модуль 3. Основи техніки гімнастичних вправ						
Тема 1. Основи техніки гімнастичних вправ	8			4		4
Тема 2. Техніка виконання акробатичних вправ	10			6		4
Тема 3. Техніка виконання вправ чоловічого багатоборства	12			6		6
Тема 4. Техніка виконання вправ жіночого багатоборства	10			4		6
Тема 5. Техніка виконання опорних стрибків	6			4		2
Разом за змістовим модулем	46			24		22
Змістовий модуль 4. Методика навчання гімнастичним вправам						
Тема 1. Методика навчання гімнастичним вправам	14			6		8
Тема 2. Методи та прийоми навчання, технічно-матеріальне забезпечення.	10			6		4
Тема 3. Методика навчання та проведення ЗРВ поточним методом.	8			4		4

1	2	3	4	5	6	7
Тема 4. Методика навчання вправам багатоборства по програмі III розряду	10			6		6
Разом за змістовим модулем	44			22		22
Разом за семестр	90			46		44
II курс						
1 семестр						
Змістовий модуль 5. Особливості навчання вправам гімнастичного багатоборства						
Тема 1. Навчання техніці виконання гімнастичних вправ.	8			4		4
Тема 2. Методика навчання вправам гімнастичного багатоборства	10			6		4
Тема 3. Методика навчання акробатичним вправам	6			4		2
Тема 4. Методика страховки та допомоги спортсмену при виконанні вправ.	6			2		4
Разом за змістовим модулем	30			16		14
Змістовий модуль 6. Спортивна гімнастика.						
Тема 1. Спортивна гімнастика, її зміст та змагальна діяльність	6	2				4
Тема 2. Види чоловічого багатоборства. Методика навчання та тренування.	8			4		4
Тема 3. Види жіночого багатоборства. Методика навчання та тренування.	6			2		4
Тема 4. Завдання спортивного тренування. Види підготовки.	4			2		2
Тема 5. Методика проведення тренувального заняття з спортивної гімнастики	2			2		
Тема 6. Правила змагань з спортивної гімнастики.	4			2		2
Разом за змістовим модулем	30	2		12		16
Разом за семестр	60	2		28		30
Усього годин	240	4		106		130

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1.

Тема: Гімнастика в системі фізичного виховання та її зміст і спрямованість.

Лекційний модуль	2 год
1. Загальні основи теорії і методики гімнастики.	2
Лабораторний модуль	16 год.
1. Стройові вправи. Вправи на місці, фігурні переміщення.	2
2. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Класифікація вправ по методичній спрямованості.	2
3. Методика проведення загально-розвиваючих вправ.	2
4. Види ЗРВ: з предметами і без предметів, в парі, на обладнанні	2
5. Практика по конструюванню ЗРВ та їх проведенню	4
6. Прикладні вправи: лазіння, пере лазіння, з переноскою обтяження, партнера, вправи в рівновазі.	2
7. Лазіння по канату. Техніка і методика навчання.	2
Модуль самостійної роботи	28 год.
1. Види гімнастики. Їх зміст і спрямованість.	6
2. Методичні особливості гімнастики	6
3. Гімнастична термінологія. Правила гімнастичної термінології.	4
4. Правила запису гімнастичних вправ.	4
5. Загально-розвиваючі вправи. Їх зміст і спрямованість	4
6. Конструювання ЗРВ. Підготовка до проведення ЗРВ: розповідь, пояснення, показ демонстрація, методичних вказівки.	4

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М. 2002, - 443 с.
2. Савченко М.І. Термінологія у методиці викладання гімнастики. Херсон, 2010, - 66 с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Част. 1, Харків - 414с.

Додаткова література

1. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). Львів: Світ, 1993. - 184 с.
2. Васильків Г.А. Гімнастику - юним. - Київ: Здоров'я, 1978. - 102.

Підсумкова тека.

Оцінка рівня та якості знань студентів з дисципліни «Гімнастика і методика викладання» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді контрольної роботи та заліку з методики складання та запису загально-розвиваючих вправ.

МОДУЛЬ 2

Тема: Основні засоби гімнастики

Лабораторний модуль	16 год.
1. Загальнорозвиваючі вправи локального спрямування: для м'язів рук, тулуба, ніг.	2
2. ЗРВ різного методичного спрямування на виховання фізичних якостей. ЗРВ в парі з партнером, з обтяженням.	2
3. Акробатичні вправам: переكاتи і переверти, стійки	4
4. Опорні стрибки: зігнувши ноги, ноги нарізно	2
5. Вправи на гімнастичних снарядах.	2
6. Вправи на брусах і методика навчання.	2
7. Вправи на перекладині і різновисоких брусах.	2
Модуль самостійної роботи	28 год.
1. Класифікація видів гімнастики. Їх зміст і спрямованість.	6
2. Прикладні вправи. Характеристика та спрямованість.	6
3. Методика проведення загально-розвиваючих вправ	6
4. Акробатичні вправи. Техніка і методика навчання	4
5. Вправи у висах і упорах на гімнастичних приладах	6

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с.
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М. 2002, - 443 с.
3. Савченко М.І. Термінологія у методиці викладання гімнастики. Херсон, 2010, - 66 с.
4. Савченко М.І. Теорія та методика гімнастики. Херсон, 2005, - 199 с.
5. Савченко М.І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі. Херсон, 200 -83с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків, 2008 - 414с.

Додаткова література

1. Гимнастическое многоборье (под. редакцией Гавердовского Ю.К.). М, 1987, - 479 с.
2. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Част. 1, Харків, 2005, - 414с.

Підсумкова тека.

Оцінка рівня та якості знань студентів з дисципліни «Гімнастика і методика викладання» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді контрольної роботи та заліку з проведення загально-розвиваючих вправ.

МОДУЛЬ 3

Тема: Основи техніки гімнастичних вправ.

Лабораторний модуль	24 год.
1. Основи техніки гімнастичних вправ гімнастичного багатоборства	6
2. Техніка виконання акробатичних вправ.	4
3. Техніка виконання опорних стрибків.	2
4. Техніка виконання вправ на брусах.	2
5. Техніка виконання вправ на перекладині.	4
6. Техніка виконання вправ на кільцях	2
7. Техніка виконання вправ на коні (махи).	2
8. Техніка виконання вправ в рівновазі (на колоді).	2
Модуль самостійної роботи	22 год.
1. Техніка гімнастичних вправ. Основні поняття і закономірності.	4
2. Статичні та динамічні вправи, силові та махові вправи.	6
3. Загальні правила аналізу техніки виконання гімнастичних вправ.	6
4. Техніка виконання акробатичних вправ	2
5. Техніка виконання вправ чоловічого багатоборства	2
6. Техніка виконання вправ жіночого багатоборства	2
7. Техніка виконання опорних стрибків	2

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: 2002. – 100 с.
2. Савченко М.І. Теорія та методика гімнастики. Херсон, 2005, - 199 с.
3. Савченко М.І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі. Херсон, 2001 - 83с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків, 2008 - 414с.

Додаткова література

1.

Підсумкова тека.

Оцінка рівня та якості знань студентів з дисципліни «Гімнастика і методика викладання» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді контрольної роботи та виконання залікових вправ з акробатики та на гімнастичних снарядах.

МОДУЛЬ 4

Тема : Методика навчання гімнастичним вправам

Лабораторний модуль	22 год.
1. Методи і прийоми навчання. Прийоми страхування та допомоги.	4
2. Методика навчання та проведення ЗРВ поточним методом.	2
3. Практика студентів по проведенню ЗРВ поточним способом.	4
4. Цілісний та розчленений методи навчання гімнастичним вправам.	2
5. Підводні та підготовчі вправи в навчанні гімнастичним вправам.	2
6. Способи організації діяльності учнів при навчанні та виконанні вправ: почерговий, поточний, фронтальний і груповий методи	2
7. Навчання вправам гімнастичного багатоборства по програмі ІІІ розряду категорії "Б".	2

Модуль самостійної роботи	22 год.
1. Теоретичні і методичні основи навчання гімнастичним вправам	6
2. Знання , вміння і навички виконання гімнастичних вправ	2
3. Навчання гімнастичним вправам. Етапи навчання та їх зміст і спрямованість.	4
4. Практична реалізація дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.	2
5. Методи, прийоми і умови успішного навчання гімнастичним вправам	4
6. Методика страхування та допомоги при навчанні гімнастичним вправам. Забезпечення техніки безпеки і застереження від травматизму.	4

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Гавердовский Ю.К., Смоленский В.М. Спортивная гимнастика. М, 1979, - 327 с.
2. Гимнастическое многоборье (под. редакцией Гавердовского Ю.К.). М, 1987, - 479 с.
3. Савченко М.І. Теорія та методика гімнастики. Херсон, 2005, - 199 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків, 2008 - 414с.

Додаткова література

1. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М. 2002, - 443 с.
2. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди й обладнання : навч. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту. ЛДУФК, 2010. – 104 с.

Підсумкова тека.

Оцінка рівня та якості знань студентів з дисципліни «Гімнастика і методика викладання» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді контрольної роботи та заліку з техніки виконання гімнастичних вправ (по результатам виступу на учбових змагання з гімнастики).

II КУРС

МОДУЛЬ 5

Тема: Особливості навчання вправам гімнастичного багатоборства

Лабораторний модуль	16 год.
1. Методика навчання акробатичним вправам. Страховка та допомога при виконанні вправ.	2
2. Методика навчання вправа на перекладині. Страховка та допомога при виконанні вправ.	4
3. Методика навчання вправа на брусах. Страховка та допомога при виконанні вправ.	4
4. Методика навчання вправа на колоді. Страховка та допомога при виконанні вправ.	2
5. Методика навчання вправам на різновисоких брусах. Страховка та допомога при виконанні вправ.	2
6. Методика навчання опорним стрибкам. Страховка та допомога при виконанні вправ.	2

Модуль самостійної роботи

14 год.

1. Структура навчання вправам та зміст і спрямованість етапів навчання гімнастичним вправам	4
2. Техніка вправ гімнастичного багатоборства	2
3. Спеціальні вимоги до техніки виконання вправ гімнастичного багатоборства згідно правил змагань.	2
4. Методи і прийоми навчання. Методика виявлення помилок техніки виконання вправ та їх виправлення.	4
5. Реалізація дидактичних принципів в процесі навчання .	2

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків, 2008 - 414с.
2. Савченко М.І. Теорія та методика гімнастики. Херсон, 2005, - 199 с.

Додаткова література

1. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М. 2002, - 443 с.
- 2.

Підсумкова тека.

Оцінка рівня та якості знань студентів з дисципліни «Гімнастика і методика викладання» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді контрольної роботи та заліку з виконання гімнастичних вправ, умінь і навиків, приймів страховки та допомоги.

МОДУЛЬ 6

Тема: Спортивна гімнастика.

Лекційний модуль

- | | |
|---|--------|
| 1. Спортивна гімнастика, її зміст та змагальна діяльність | 2 год. |
|---|--------|

Лабораторний модуль

12 год.

- | | |
|--|---|
| 1. Види чоловічого багатоборства. Методика навчання та тренування. | 4 |
| 2. Види жіночого багатоборства. Методика навчання та тренування. | 2 |
| 3. Завдання спортивного тренування. Види підготовки. | 2 |
| 4. Методика проведення тренувального заняття з спортивної гімнастики | 2 |
| 5. Правила змагань з спортивної гімнастики. | 2 |

Модуль самостійної роботи

16 год.

- | | |
|--|---|
| 1. Спортивна гімнастика, її зміст та змагальна діяльність | 4 |
| 2. Види чоловічого багатоборства. Методика навчання та тренування. | 4 |
| 3. Види жіночого багатоборства. Методика навчання та тренування. | 4 |

- | | |
|---|---|
| 4. Види підготовки гімнастів | 2 |
| 5. Змагальна діяльність, правила змагань. | 2 |

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Смоленский В.М. Гаввердовский Ю.К., Спортивная гимнастика. М, 1999, - 461 с.
2. Савченко М.І. Теорія та методика гімнастики. Херсон, 2005, - 199 с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків, 2008 -414с.

Додаткова література

1. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М. 2002, - 443 с

Підсумкова тека.

Оцінка рівня та якості знань студентів з дисципліни «Гімнастика і методика викладання» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді контрольної роботи та заліку з техніки виконання учбових вправ гімнастичного багатоборства.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методика навчання передбачає використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

З метою формування професійної компетенції широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, використання фото, відеоматеріалів, впровадження інтерактивних методів навчання: ситуативне моделювання під час практичних і лабораторних занять, опрацювання дискусійних питань спортивно-тренувальної практики.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються методи поточного усного і письмового контролю, контролю засвоєння професійно-педагогічних умінь та навичок необхідних для

викладання гімнастики, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів навчально-пізнавальної діяльності. Для підсумкового контролю перевага надається письмовому, практичному та тестовому контролю.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.

<p>А (відмінно) 90-100</p>	<p>Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Знає та може творчо використовувати різні методи та засоби гімнастики в фізичному вихованні різних верств населення, форми організації занять з учнівською молоддю. Має достатню рухову підготовку, володіє технікою виконання вправ в обсязі учбового матеріалу, фахово-педагогічними вміннями і навичками необхідними для викладання дисципліни.</p>
<p>В (добре) 82-89)</p>	<p>Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах, які, після зауваження, самостійно виправляє.</p>
<p>С (добре) 74-81</p>	<p>Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички викладанні гімнастики, організації та проведенню занять, але не вміє самостійно мислити, не може самостійно визначити та впровадити доцільні способи та організаційні форми занять з гімнастики. Практичні дії виконуються на рівні навичок.</p>
<p>Д (задовільно) 64-73</p>	<p>Студент знає основні теми курсу, має уявлення про зміст і засоби гімнастики, організацію занять з гімнастики, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. Пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні, інколи використовуючи професійну термінологію. Має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Більшість практичних дій виконуються на рівні умінь.</p>

<p>FX (незадовільно) 35-59</p>	<p>Студент має окремі, не систематизовані знання з курсу, не може узгодити окремі теми навчального матеріалу. Знає значення окремих термінів, але не вміє їх використати у відповіді. Практичні дії виконуються на рівні умінь.</p> <p>Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.</p>
<p>1 F (незадовільно) 1-34</p>	<p>Студент повністю не знає програмного матеріалу.</p>

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: 2002. – 100 с.
2. Гавердовский Ю.К., Смоленский В.М. Спортивная гимнастика. М, 1999, - 461 с.
3. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. /– Харків : ХДАФК, 2013. – 166 с.
4. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М. 2002, - 443 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М, 2000, - 412с.
6. Савченко М.І. Термінологія у методиці викладання гімнастики. Херсон, 2010, - 66 с.
7. Савченко М.І. Теорія та методика гімнастики. Херсон, 2005, - 199 с.
8. Савченко М.І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі. Херсон, 2001, - 83с.
9. Савченко М.І. Гімнастика в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон, 2001- 34 с.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків . 2008, - 414с.

Додаткова література

1. Запорожець О.П. Спортивна морфологія. Херсон, 2002, -107 с.
2. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди й обладнання : навч. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту. ЛДУФК, 2010. – 104 с.

3. Савченко М.І. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка. Херсон, 2002, - 83 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2001, част.1 –269 с., част. 2 - 247 с.

Інтернет ресурси :

<https://www.livelib.ru/selection/15039-sportivnaya-gimnastika>

http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_sportivnaja_gimnastika_programma

http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_gimnastika_i_metodika_prepodavani

http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_fizicheskaja_podgotovka_v_gimnast

http://fizkult-ura.ru/sport_gymnastics

<https://sites.google.com/zahist-vitcizni-internet>