

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ, РИТМІКИ,
ХОРЕОГРАФІЇ І ЧИРЛІДИНГУ**

Освітня програма «Середня освіта»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Методика викладання гімнастики, ритміки, хореографії і чирлідінгу
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Земська Надія Остапівна; Рихлюк Сергій Павлович
Контактний телефон викладача	0950047097 0666427294
Е-mail викладача	zemskanadia@gmail.com gymnast@meta.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	9 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 14.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо методики викладання гімнастики, ритміки, хореографії і чирлідінгу, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, виконання гімнастичних вправ під музичний супровід та методикою навчання основних гімнастичних елементів, танцювальних кроків й елементів чирлідінгу.	
3. Мета та цілі курсу	
Вивчення методики викладання гімнастики, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, засвоєння необхідних професійних вмінь та навичок пов'язаних із грамотним добором музичного супроводу та вмінням виконувати вправи під музику, оволодінням технікою виконання та методикою навчання основних танцювальних кроків, а також професійними вміннями і навичками необхідними в практичній діяльності вчителя фізичного виховання, тренерській та організаційній роботі в галузі фізичної культури та спорту.	
4. Компетентності	
<p style="text-align: center;">Інтегральні компетентності (ІК):</p> <p>Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.</p>	

Загальні компетентності (ЗК):

- 1.Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- 2.Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- 3.Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- 4.Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- 5.Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).
- 6.Здатність працювати в міжнародному контексті.
- 7.Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
- 8.Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
- 9.Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
- 10.Здатність розробляти та управляти проектами.
- 11.Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- 12.Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Спеціальні компетентності (СК):

- 1.Здатність аналізувати актуальні проблеми у сучасній сфері фізичної культури і спорту.
- 2.Здатність до розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних методів та технологічних рішень, необхідних для розв'язання задач у сфері фізичної культури і спорту.
- 3.Здатність проектувати, організовувати та аналізувати науково-педагогічну діяльність з дисциплін предметної області у закладах вищої освіти.
- 4.Здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.
- 5.Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту.
- 6.Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
- 7.Здатність визначити суперечності та прогалини у наявному знанні з функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту
- 8.Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, визначати перспективи подальших наукових пошуків.
- 9.Здатність до впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність.
- 10.Здатність до використання міждисциплінарного підходу, сучасних наукових методів і відповідного інструментарію у дослідженні явищ та процесів у сфері фізичної культури і спорту.

5. Результати навчання

- здатність застосовувати теоретичні засади для успішного планування та організації уроків гімнастики в школі , враховуючи структуру уроку, підбір методів та засобів у відповідності до поставлених завдань ;
- здатність застосовувати гімнастичну термінологію для складання робочих програм,

<p>поурочних планів-графіків, планів-конспектів уроків гімнастики в дошкільних та шкільних навчальних закладах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність використання основ музичної грамоти для методики підбору музичного супроводу для занять гімнастикою; - здатність застосовувати елементи чирлідінгу під час своєї практичної діяльності; - уміння складати навчальну документацію, добираючи відповідні завданням навчально-виховного процесу; - уміння підбирати форми організації, засоби гімнастики, методи та методичні прийоми залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається; - уміння проводити гімнастичні і танцювальні вправи під музику, складати елементарні музичні комбінації з чирлідінгу. - уміння адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається. 					
6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття				Загальна кількість годин	
Лекційні заняття				24	
семінарські заняття / практичні / лабораторні				66	
самостійна робота				180	
Ознаки курсу					
Семестр		Спеціальність		Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1,2		014 Середня освіта (Фізична культура)		1	Нормативний
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літе- ратура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
<u>Змістовий модуль 1.</u> Основні види і засоби гімнастики	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,3,5, 10,14, 18,20	16 18 54		Вересень- жовтень
<u>Тема 1.</u> Введення в курс гімнастики		1, 2, 5, 19, 20	Предмет і завдання гімнастики. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Засоби гімнастики. Методичні особливості	5 балів	вересень

			<p>гімнастики. Види гімнастики і їх класифікація. Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики. Характеристика оздоровчих видів гімнастики. Характеристика спортивних видів гімнастики.</p>		
	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>2 - 4</p>		
<p>Тема 2. Методика проведення стройових вправ.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>3,4,13, 18</p>	<p>Характеристика і класифікація стройових вправ. Вимоги до подачі команд і розпоряджень. Місце викладача під час проведення стройових вправ. Методика навчання стройовим вправам.</p>	<p>5 балів</p>	<p>вересень</p>

<p>Тема 3. Основи гімнастичної термінології</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>4,7,15, 21</p>	<p>Термінологія та її значення. Вимоги до гімнастичної термінології. Способи утворення термінів. Правила застосування термінів. Правила скорочень.</p> <p>2 2 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>вересень</p>
<p>Тема 4. Характерис- тика ЗРВ та комплексів з них.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>6,8,12, 19</p>	<p>Значення і класифікація ЗРВ. Особливості ЗРВ. Види ЗРВ. Загальні вимоги до комплексів ЗРВ. Методика складання комплексів ЗРВ для дітей різного віку. Методика складання комплексу ЗРВ для спортсменів. Методика складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики. Методика складання комплексу лікувальної гімнастики.</p> <p>2 2 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>вересень</p>

<p>Тема 5. Урок, як основна форма організації навчального процесу</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>5,9,15, 19, 20</p>	<p>Структура уроку гімнастики і її обґрунтування. Характеристика підготовчої частини уроку. Характеристика основної частини уроку. Характеристика заключної частини уроку. Способи організації учнів на уроці. Щільність уроку.</p> <p>4 4 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>жовтень</p>
<p>Тема 6. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях з гімнастики, ритміки хореографії та чирлідінгу</p>		<p>1,9, 10, 14, 19</p>	<p>Значення боротьби з спортивним травматизмом. Характеристика травм на заняттях з гімнастики і подання першої допомоги. Причини травматизму. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики. Лікарський контроль і самоконтроль. Методика використання прийомів страхування, допомоги і самострахування.</p>	<p>5 балів</p>	<p>жовтень</p>

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 6 14		
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1,2, 5, 8, 10, 13,15, 17,21	Завдання тем 1-6 2	5 балів	жовтень
<u>Змістовий модуль 2.</u> Методика проведення підготовчої частини заняття з гімнастики	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,5,8,9, 15,19, 20	24 68	5 балів	листопад- грудень
<u>Тема 1.</u> Техніка виконання і методика проведення основних ЗРВ		5,9,15, 20	Термінологія ЗРВ: 1)Основні терміни ЗРВ. 2)Правила і форми запису ЗРВ. 3)Методи навчання ЗРВ. Вимоги до складання комплексів ЗРВ. Складання комплексів ЗРВ для різних груп м'язів: 1)Вправи для рук і плечового поясу. 2)Вправи для м'язів шиї. 3)Вправи для ніг та тазового поясу. 4)Вправи для м'язів тулуба. 5)Вправи для всього тіла. 6)Вправи для формування правильної постави. Способи проведення ЗРВ: прохідний (в русі), роздільний і потоковий.	5 балів	листопад

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Особливості складання комплексів ЗРВ: 1)ЗРВ без предметів. 2)ЗРВ з гімнастичною палицею. 3)ЗРВ зі скакалкою. 4)ЗРВ біля і на гімнастичній стінці. 5)ЗРВ з лавою. Виправлення помилок при проведенні ЗРВ.		
Тема 2. Проведення комплексів ЗРВ.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,9,14, 16,20	1)Особливості складання і проведення комплексу ЗРВ без предметів. 2)Особливості складання і проведення комплексу ЗРВ з гімнастичною палицею. 3)Особливості складання і проведення комплексу ЗРВ зі скакалкою. 4)Особливості складання і проведення комплексу ЗРВ біля і на гімнастичній стінці. 5)Особливості складання і проведення комплексу ЗРВ з лавою.	5 балів	листопад
Тема 3. Розвиток фізичних		4, 5, 8, 12, 19, 20	1)Комплекси ЗРВ для розвитку сили. 2)Комплекс ЗРВ для	5 балів	листопад

якостей за допомогою комплексів ЗРВ.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		розвитку гнучкості. 3)Комплекс ЗРВ для розвитку спритності. 4)Контрольні нормативи для визначення фізичної підготовленості.		
			4 16		
<u>Тема 4.</u> Проведення підготовчої частини заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача (навчальна практика).	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2, 4, 9, 13, 15, 20	Проведення підготовчої частини заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача (навчальна практика).	5 балів	листопад-грудень
			10 18		
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	4, 6, 8, 14,19, 20	Запитання тем 1-4	5 балів	грудень
			2		
<u>Змістовний модуль 3.</u> Методика проведення занять з музичної ритміки та хореографії.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,7,9, 10,14		5 балів	лютий-березень
			4 4 18		
<u>Тема 1.</u> Музична ритміка і		2,7,9, 10	Значення ритміки і хореографії для гармонійного розвитку підростаючого	5 балів	лютий

<p>хореографія – як засоби естетичного виховання людини.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>покоління. Особливості навчання танцювальним крокам і композиціям. Використання музичного супроводу на заняттях з гімнастики. 2 4</p>		
<p><u>Тема 2.</u> Використання засобів музичної ритміки і хореографії у фізичному та естетичному вихованні дітей.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>2,9,14</p>	<p>Характеристика засобів муз. ритміки і хореографії, які використовуються на заняттях з дітьми. Методика проведення занять з дошкільнятами. Методика проведення занять з молодшими школярами. 2 4</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень</p>
<p><u>Тема 3.</u> Виконання ритмічних завдань.</p>		<p>9,10,14</p>	<p>Вивчення марширування під музику з зупинками в кінці музичного періоду. Вивчення подач стройових команд згідно музичного супроводу (ходьба на місці і зупинка групи, ходьба в обхід і зупинка групи, перехід з ходьби на біг та ін.). Вивчення підбору музичного супроводу для виконання ЗРВ. Проведення комплексу</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень</p>

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		ЗРВ зі студентами групи самостійно під музичний супровід. 2 4		
Тема 4. Вивчення танцювальних кроків.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	7,10,14	Вивчення кроку польки і танцювальної композиції “Полька”. Вивчення основних кроків вальсу. Вивчення рухів українського танцю “Гопак”. Вивчення танцю “летка- єнька”.	5 балів	березень
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	2, 7, 9, 10, 14	Запитання тем 1-4 2	5 балів	березень
Змістовний модуль 4. Методика проведення занять з гімнастики.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1, 3, 4, 6, 11, 13, 19, 20	4 20 40	5 балів	квітень- червень
Тема1. Методика викладання основної		5,9,13, 19, 20	Значення гімнастики в фізичному вихованні підростаючого покоління.	5 балів	квітень

<p>гімнастики в навчальних закладах.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>Методичні особливості занять гімнастикою з дошкільнятами. Методика проведення занять з школярами. Методика занять гімнастикою з дітьми молодшого шкільного віку. Методика занять гімнастикою з дітьми середнього шкільного віку. Методика занять гімнастикою з дітьми старшого шкільного віку</p> <p>2 2 6</p>		
<p><u>Тема 2.</u> Основи методики навчання гімнастичним елементам.</p>		<p>8,11,5, 19,20</p>	<p>Характеристика вправ на гімнастичних приладах. Основи техніки виконання гімнастичних вправ. Загальна характеристика етапів навчання техніки гімнастичних вправ. 1)Характеристика етапу початкового навчання. 2)Характеристика етапу поглибленого навчання. 3)Характеристика етапу закріплення і удосконалення. Методи розучування гімнастичних елементів. Прийоми страхування та удосконалення.</p>	<p>5 балів</p>	<p>квітень</p>

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 6		
Тема 3. Методика навчання гімнастичним елементам (навчальна практика).		1,3,5, 11,16, 20	1. Методика навчання основним акробатичним елементам. 1)методика навчання групування, перекату вперед і назад, перекиду вперед; 2)методика навчання перекиду назад; 3)методика навчання стійки на лопатках; 4)методика навчання стійки на руках. 5)Виправлення помилок. 6)Прийоми страхування. 2. Методика навчання гімнастичним вправам на брусах Виправлення помилок. Прийоми страхування. 3. Методика навчання гімнастичним вправам на перекладині. Виправлення помилок. Прийоми страхування. 4. Методика навчання опорним стрибкам. Виправлення помилок. Прийоми страхування.	5 балів	травень
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		4 6		

<p>Тема 4. Методика проведення основної частини уроку.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>3,5,9, 11, 19</p>	<p>Організація учнів на уроці. Організація місць занять при виконанні вправ на приладах. Проведення спеціальної розминки на приладах. Проведення основної частини уроку по конспекту за завданням викладача (навчальна практика).</p> <p>4 6</p>	<p>5 балів</p>	<p>травень</p>
<p>Тема 5. Проведення заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача (навчальна практика).</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>2, 5, 11, 19, 20</p>	<p>Проведення заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача (навчальна практика).</p> <p>4 6</p>	<p>5 балів</p>	<p>червень</p>
<p>Тема 6. Основна характеристик а чирлідингу.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1, 3, 15</p>	<p>Історія розвитку. Основні положення чирлідингу. Різновиди програм та склад команд з чирлідингу для участі у змаганнях. Базові елементи чирлідингу.</p> <p>2 4 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>червень</p>

Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1, 2, 5, 8,10, 13,15, 19, 20	Запитання тем 1-6 2	5 балів	червень
7. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>				
Вимоги до письмової роботи	При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт,				

	<p>написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 5-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.
8. Політика курсу	
– Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента	

до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.

- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) / Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика (навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту). – Івано-Франківськ: “Гостинець”, 2003. – 75с.
3. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. Харків : Торсінг, 2003.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 446 с.
5. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. – Івано-Франківськ, 2002, 143с.
6. Журавин М.Л., Меньшиков А.К./ Гимнастика. – М.: “АК”, 2004. – 443с.
7. Огнистий А. В., Р. А. Власюк. Основні засоби гімнастики. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: «ТАЙП», 2015. – 241с.
8. Карпов І. Б. Фізична культура / І. Б. Карпов, В. Л. Корчинський. – К., 2006.
9. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 160 с.
10. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984, 74 с.
11. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев “Здоров’я”, 1980, 272 с.

12. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. – К., 2004.
13. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.
14. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Радянська школа, 1990, 186с.
15. Спортивная гимнастика. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1988, 32с.
16. Фізична культура. Програми для загально-освітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998, 76с
17. Худолій О.М.основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах – вид.3-є. – Харків, 2004. - Частина 1- 414с.
18. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408с.
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч.- I.- Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 271с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. II. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2002. – 248с.

Викладач:

Земська Н. О.