

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
II СПВ**

галузь знань 01 Освіта

спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

інститут, факультет, відділення: спорту

рівень освіти бакалавр

Робоча програма з дисципліни «ТіМОВС та СПВ» для студентів II курсу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

_____ 3 – 4с. (денна форма навчання)

Розробники: Бубела Олег Юліанович, к.н.ф.в., доцент кафедри гімнастики, доцент Петренко К.Г., Сениця Аліна Іванівна, старший викладач кафедри гімнастики

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від “ _____ ” _____ 2018 року № _____

Завідувач кафедри гімнастики

(підпис)

(Бубела О.Ю.)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		2018-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр	
Загальна кількість годин - 300		3 -й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Рівень освіти бакалавр	Лекції	
		18 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		230 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		52 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю: Поточний: самостійна робота; практичні нормативи; тестова робота Підсумковий: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку тренера-викладача з гімнастики, викладача-організатора масових форм фізичної культури, необхідних для організації та проведення засобами гімнастики ефективної фізкультурно-оздоровчої і навчально-тренувальної роботи у дошкільних закладах, загальноосвітніх і спортивних школах, вищих навчальних закладах і т.п.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і спортивно-педагогічне вдосконалення» є:

- а) надати студентам уявлення про зміст та структуру фізичної підготовки спортсменів в спортивних і масових видах гімнастики;
- б) сприяти вихованню у студентів педагогічного покликання, творчої активності, схильності й потреби вчити й виховувати молодь різного віку;
- в) надати студентам інформацію стосовно методики розвитку фізичних якостей в гімнастиці та специфіки планування цього процесу;
- г) ознайомити студентів з основними поняттями техніки гімнастичних вправ; знаннями та первинними навичками аналізу техніки та методики навчання гімнастичних вправ.
- д) сприяти формуванню особистості фахівця, розвитку його культури і ерудиції.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: зміст та структуру фізичної підготовки спортсменів в спортивних і масових видах гімнастики; особливості загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнастів; методику фізичної підготовки та її компоненти; специфічні особливості організації занять фізичною підготовкою в спортивних та масових видах гімнастики; планування занять фізичною підготовкою; основи управління навчально-тренувальним процесом; методику навчання гімнастичним вправам; засоби забезпечення процесу навчання в спортивних і масових видах гімнастики; елементи динаміки і кінематики гімнастичних вправ; особливості техніки вправ у спортивних і масових видах гімнастики;

вміти: - самостійно опрацьовувати матеріали спеціальної навчальної літератури; виконувати індивідуальні завдання викладачів працювати зі спеціальною літературою; самостійно складати комплекси вправ СФП; методично грамотно застосовувати засоби забезпечення процесу навчання в спортивних і масових видах гімнастики; використовувати на різних етапах навчання відповідні методи; використовувати в процесі навчання гімнастичним вправам методи програмованого навчання; виправляти технічні

помилки і здійснювати керівництво процесом навчання вправ у спортивних і масових видах гімнастики; здійснювати планування теми студентської наукової роботи.

Проходження студентами навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» передбачає **зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану:**

- Дисциплінами медико-біологічного циклу;
- Дисциплінами гуманітарного циклу;
- Дисциплінами професійно-педагогічного циклу;
- Дисциплінами професійно-орієнтованого циклу.

Форми контролю знань студентів:

1. Опитування на семінарських заняттях.
2. Виконання письмових робіт.
3. Виконання практичних завдань.
4. Складання заліку і іспиту.

1. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1 Рухові якості у спортивних та масових видах гімнастики.
Змістовий модуль 1. Фізичні якості та методика їх розвитку.

Тема 1. Фізичні якості та методика їх розвитку.

Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату спортсменів масових видах гімнастики. Зміст та структура фізичної підготовки. Характеристика та зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки. Засоби ЗФП та СФП. Виховання фізичних якостей у масових та спортивних видах гімнастики.

Тема 2. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.

Характеристика гнучкості. Види гнучкості. Фактори, від яких залежить прояви гнучкості. Вікові особливості прояву гнучкості. Взаємозв'язок гнучкості з силовими якостями. Засоби та методика розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

Тема 3. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.

Характеристика спритності. Координаційна складність рухів, як показник спритності. Залежність спритності від діяльності рухового аналізатору. Залежність прояву спритності від здатності точно аналізувати рухи. Засоби та методика розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності.

Тема 4. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.

Характеристика витривалості. Втома та витривалість. Типи втоми організму. Показники витривалості в спортивних та масових видах гімнастики. Фізіологічні основи прояву витривалості у гімнастів. Засоби та методика розвитку витривалості. Контроль рівня витривалості в спортивних та масових видах гімнастики.

Тема 5. Сила як рухова якість людини. Основи методи розвитку сили.

Сила як фізична якість. Види силових здібностей. Залежність сили від умов її прояву. Механізми прояву та регуляції м'язової сили. М'язова сила та її зв'язок з масою тіла. Засоби та методика розвитку сили. Контроль за розвитком сили.

Тема 6. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.

Характеристика бистрості та види швидкісних здібностей. Фізіологічні та біохімічні основи прояву бистрості рухів. Показники та фактори прояву бистрості. Засоби та методика розвитку бистрості. Контроль за розвитком бистрості.

Модуль 2 Техніка та методика навчання в спортивних та масових видах гімнастики

Змістовий модуль 2. Основи техніки та методики навчання на видах багатоборства

Тема 7. «Методика навчання в гімнастиці»

Предмет навчання гімнастичним вправам. Основні фактори, які обумовлюють ефективність процесу навчання; підготовленість гімнаста, якості тренера, його вміння керувати процесом навчання. Фізіологічні та психологічні особливості формування рухових навичок. Фазова структура формування рухових навичок. Характеристика переносу рухових навичок.

Тема 8. «Техніка і методика навчання в окремих видах багатоборства»

Основні поняття механіки, взаємодія, сила, маса, момент сили, пара сил, момент пари сил, момент інерції, радіус інерції. Статика та елементи стійкості рухів в гімнастиці: стійкість і балансування, динамічна рівновага, стійкість при приземленнях. Елементи кінематики гімнастичних вправ: основні кінематичні характеристики гімнастичних вправ. Елементи динаміки гімнастичних вправ: імпульс сили, імпульс моменту сили, кількість руху, момент кількості руху, робота та енергія. Внутрішні й зовнішні сили.

Тема 9. «Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики»

Зв'язок техніки виконання вправ масових видів гімнастики з принципом здорового стилю життя людини. М'язовий пріоритет здоров'я в техніці виконання вправ у європейських системах. Рух, дихання і свідомість – основні вимоги до техніки виконання вправ у східних системах.

Тема 10. «Науково-дослідна робота студентів»

Вибір теми. Визначення мети і завдань дослідження. Вибір методів і методик дослідження. Експериментальні методики досліджень. Планування експерименту. Організація проведення досліджень. Визначення контингенту досліджуваних. Місце, час та інші умови експерименту

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма				Заочна форма					
	усьог о	у тому числі			усьог о	у тому числі				
л		п	с.р.	л		м	п	с	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1. Рухові якості у спортивних та масових видах гімнастики.										
Змістовий модуль 1. Фізичні якості та методика їх розвитку.										
Тема 1. Фізичні якості та методика їх розвитку.	26	2	6	18						
Тема 2. «Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.	22	2	20							
Тема 3. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності».	26	2	24							
Тема 4. «Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості».	26	2	24							
Тема 5. Сила як	32	2	22	8						

рухова якість людини. Основи методи розвитку сили.										
Тема 6. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистроти.	14	2	12							
Разом за змістовим модулем 1	146	12	108	26						
Модуль 2										
Змістовий модуль 2. Техніка та методика навчання в спортивних та масових видах гімнастики										
Тема 7. Методика навчання в гімнастиці	62	2	38	22						
Тема 8. Техніка і методика навчання в окремих видах багатоборства	40	2	38							
Тема 9. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики	40	2	38							
Тема 10. Науково-дослідна робота студентів	12		8	4						
Разом за змістовим модулем 2	154	6	122	26						
Усього годин	300	18	230	52						

2. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізичні якості та методика їх розвитку	2
2	Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості	2

3	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності	2
4	Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості	2
5	Сила як рухова якість людини. Основи методи розвитку сили	2
6	Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистроти	2
7	Методика навчання в гімнастиці	6
	Разом	18

3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізичні якості та методика їх розвитку	6
2	Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості	20
3	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності	24
4	Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості	24
5	Сила як рухова якість людини. Основи методи розвитку сили	22
6	Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистроти	12
7	Методика навчання в гімнастиці	38
8	Техніка і методика навчання в окремих видах багатоборства	38
9	Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики	38
10	Науково-дослідна робота студентів	8
	Разом	230

4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізичні якості та методика їх розвитку.	18
2	Сила як рухова якість людини. Основи методи розвитку сили.	8
3	Методика навчання в гімнастиці	22
4	Науково-дослідна робота студентів	4

8. Індивідуальні завдання

Студенти виконують реферати, самостійні роботи практичні завдання та нормативи для відробок пропущених занять.

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах виконанні практичних нормативів.

- опитування;
- виконання практичних нормативів;
- написання тестових робіт;
- виконання самостійної роботи.

Підсумковий контроль – залік.

10. МОДУЛЬ № 1

Рухові якості у спортивних та масових видах гімнастики

Перелік основних теоретичних питань модуля:

1. Загальна характеристика рухових якостей людини.
2. „Перенос” рухових якостей.
3. Засоби розвитку фізичних якостей.
4. Класифікація фізичних вправ.
5. Методи розвитку рухових якостей. Характеристика
6. Сила та її загальна характеристика.
7. Засоби розвитку сили в гімнастиці та їх характеристика.
8. Методика розвитку сили гімнастів та їх характеристика.
9. Гнучкість та її загальна характеристика.
10. Засоби розвитку гнучкості в гімнастиці та їх характеристика.
11. Методика розвитку гнучкості гімнастів та їх характеристика.
12. Бистрість та її загальна характеристика.
13. Засоби розвитку бистрості в гімнастиці та їх характеристика.
14. Методика розвитку бистрості гімнастів та їх характеристика.
15. Витривалість та її загальна характеристика.
16. Засоби розвитку витривалості в гімнастиці та їх характеристика.
17. Методика розвитку витривалості гімнастів та їх характеристика.
18. Спритність та її загальна характеристика.
19. Засоби розвитку спритності в гімнастиці та їх характеристика.
20. Методика розвитку спритності гімнастів та їх характеристика.

Практичні вимоги

1. Виконати залікові вправи зі спортивної гімнастики на всіх приладах багатоборства, виконати навчальні нормативи з акробатичних стрибків та хореографії, виконати залікові вільні вправи, вміти виконувати різновиди пересувань, стройові вправи та вправи загального розвитку з музичним супроводом.
2. Прийняти участь мінімум у двох офіційних змаганнях, а також курсових змаганнях з СФП та залікових змаганнях з технічної підготовки.
3. Виконати не менше 55% можливої суми балів в своєму розряді, або виступити у змаганнях по вищому розряду.
4. Прийняти участь у суддівстві не менше 3 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.
5. Надавати допомогу в організації і проведенні навчально-тренувальних занять з дітьми груп початкової спортивної підготовки.
6. Прийняти участь у показових виступах перед населенням.
7. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.

МОДУЛЬ №2 Техніка та методика навчання в спортивних та масових видах гімнастики

Перелік основних теоретичних питань модуля:

1. Дидактичні принципи в процесі навчання гімнастичним вправам
2. Характеристика методів та прийомів успішного навчання гімнастичним вправам.
3. Характеристика попереднього етапу навчання гімнастичним вправам.
4. Характеристика основного періоду навчання гімнастичним вправам.
5. Характеристика заключного періоду навчання гімнастичним вправам.
6. Створення попереднього уявлення про вправу
7. Методи навчання гімнастичним вправам
8. Методи виправлення помилок в процесі навчання гімнастичним вправам.
9. Технічні засоби навчання гімнастичним вправам
10. Особливості навчання вільним вправам
11. Особливості навчання вправам на коні-махи.
12. Особливості навчання вправам на кільцях
13. Особливості навчання вправам на брусах
14. Особливості навчання вправам на поперечині.
15. Особливості навчання вправам на коні-махи
16. Особливості навчання опорним стрибкам
17. Особливості навчання вправам на колоді
18. Особливості навчання вправам на брусах різної висоти

Практичні вимоги

8. Виконати залікові вправи зі спортивної гімнастики на всіх приладах багатоборства, виконати навчальні нормативи з акробатичних стрибків та хореографії, виконати залікові вільні вправи, вміти виконувати різновиди пересувань, стройові вправи та вправи загального розвитку з музичним супроводом.
9. Прийняти участь мінімум у трьох офіційних змаганнях, а також курсових змаганнях з СФП та залікових змаганнях з технічної підготовки.
10. Виконати не менше 55% можливої суми балів в своєму розряді, або виступити у змаганнях по вищому розряду.
11. Прийняти участь у суддівстві не менше 2 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.
12. Надавати допомогу в організації і проведенні навчально-тренувальних занять з дітьми груп початкової спортивної підготовки.
13. Прийняти участь у показових виступах перед населенням.
14. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Залік виставляється за середнім значенням балів, набраних студентом за модуль Із ТіМОВС та СПВ (за умови виконання вимог на мінімальний заліковий бал – 61).

Поточне тестування Модуль 1.						Сума
Змістовий модуль № 1						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
20	20	20	10	20	10	100

Поточне тестування Модуль 2.				Сума
Змістовий модуль № 2				
T7	T8	T9	10	
25	35	30	10	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		

68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Модуль 1. Рухові якості у спортивних та масових видах гімнастики.

Змістовий модуль 1. Фізичні якості та методика їх розвитку.

Тема 1. (заняття 1) Лекція **Фізичні якості та методика їх розвитку.**

Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату спортсменів масових видах гімнастики. Зміст та структура фізичної підготовки. Характеристика та зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки. Засоби ЗФП та СФП. Виховання фізичних якостей у масових та спортивних видах гімнастики.

Практичні заняття (заняття 2-4) Зміст та планування фізичної підготовки на різних етапах тренування. Зміст та засоби ЗФП і СФП в різних періодах тренування спортсменів різної кваліфікації.

Самостійна робота. Розробити комплекси вправ ЗФП і СФП для підготовчого періоду в обраному виді гімнастики відповідно спортивної кваліфікації студента.

Тема 2. Лекція (заняття 5) **Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.**

Характеристика гнучкості. Види гнучкості. Фактори, від яких залежить прояви гнучкості. Вікові особливості прояву гнучкості. Взаємозв'язок гнучкості з силовими якостями. Засоби та методика розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

Практичні заняття (заняття 6-10) Види розвитку гнучкості для окремих спортивних та масових видах гімнастики. Складання комплексів для розвитку гнучкості у спортивних та масових видах гімнастики.

Тема 3. Лекція (заняття 11) **Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності». Характеристика спритності. Координаційна складність рухів, як показник спритності. Залежність спритності від діяльності рухового аналізатору. Залежність прояву спритності від здатності точно**

аналізувати рухи. Засоби та методика розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності.

Практичні заняття (заняття 12 - 24) Підбір спеціальних засобів та використання гімнастичних та акробатичних вправ, елементів рухливих ігор для розвитку спритності у спортивних та масових видах гімнастики.

Тема 4. Лекція (заняття 25) **«Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості»**. Характеристика витривалості. Втома та витривалість. Типи втоми організму. Показники витривалості в спортивних та масових видах гімнастики. Фізіологічні основи прояву витривалості у гімнастів. Засоби та методика розвитку витривалості. Контроль рівня витривалості в спортивних та масових видах гімнастики.

Практичні заняття (заняття 25-37) Підбір засобів та методика розвитку витривалості у спортивних та масових видах гімнастики. Складання та проведення комплексів для розвитку витривалості у спортивних та масових видах гімнастики.

Тема 5. Лекція (заняття 38) **«Сила як рухова якість людини. Основи методики розвитку сили»**. Сила як фізична якість. Види силових здібностей. Залежність сили від умов її прояву. Механізми прояву та регуляції м'язової сили. М'язова сила та її зв'язок з масою тіла. Засоби та методика розвитку сили. Контроль за розвитком сили.

Практичні заняття (заняття 39-49) Засоби та методика розвитку сили у спортивних та масових видах гімнастики. Підбір вправ та особливості їх використання у спортивних та масових видах гімнастики.

Самостійна робота. Розробка комплексів вправ для розвитку сили в обраному виді гімнастики.

Тема 6. Лекція (заняття 50) **Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості**. Характеристика бистрості та види швидкісних здібностей. Фізіологічні та біохімічні основи прояву бистрості рухів. Показники та фактори прояву бистрості. Засоби та методика розвитку бистрості. Контроль за розвитком бистрості.

Практичні заняття (заняття 51-56) Підбір специфічних засобів та методика розвитку бистрості у спортивних та масових видах гімнастики. Складання комплексів для розвитку бистрості у спортивних та масових видах гімнастики.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Техніка та методика навчання в спортивних та масових видах гімнастики

Тема 7. Лекція (заняття 57) **Методика навчання в гімнастиці**. Предмет навчання гімнастичним вправам. Основні фактори, які обумовлюють ефективність процесу навчання; підготовленість гімнаста, якості тренера, його вміння керувати процесом навчання. Фізіологічні та психологічні особливості

формування рухових навичок. Фазова структура формування рухових навичок. Характеристика переносу рухових навичок.

Практичні заняття (заняття 58-76) Методика навчання вправам у спортивних та масових видах гімнастики. Підбір підготовчих та підвідних вправ при навчанні у спортивних та масових видах гімнастики.

Самостійна робота. Розробка карти навчання вправ для обраного виду гімнастики.

Тема 8. Техніка і методика навчання в окремих видах багатоборства

Практичні заняття (заняття 77-95) Основні поняття механіки, взаємодія, сила, маса, момент сили, пара сил, момент пари сил, момент інерції, радіус інерції. Статика та елементи стійкості рухів у спортивних видах гімнастики: стійкість і балансування, динамічна рівновага, стійкість при приземленнях. Елементи кінематики гімнастичних вправ: основні кінематичні характеристики гімнастичних вправ. Елементи динаміки гімнастичних вправ: імпульс сили, імпульс моменту сили, кількість руху, момент кількості руху, робота та енергія. Внутрішні й зовнішні сили.

Тема 9. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики

Практичні заняття (заняття 96- 114) Статика та елементи стійкості рухів в масових видах гімнастики: стійкість і балансування, динамічна рівновага, стійкість при приземленнях. Елементи кінематики гімнастичних вправ масової гімнастики: основні кінематичні характеристики гімнастичних вправ. Елементи динаміки гімнастичних вправ.

Тема 10. Науково-дослідна робота студентів

Практичні заняття (заняття 115-118) Вибір теми. Визначення мети і завдань дослідження. Вибір методів і методик дослідження. Експериментальні методики досліджень. Планування експерименту.

Самостійна робота. Розробка плану написання наукової роботи.

13. Рекомендована література з гімнастики

3. Рекомендована література

3.1. З гімнастики

Основна

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. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
3. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

Допоміжна

5. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2001. – 100 с.
6. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. - метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
9. Спортивная гимнастика : Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
11. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32с.

14. Інформаційні ресурси

1. Лекції.
2. Всесвітня мережа Інтернет.
3. Бібліотека ЛДУФК.
4. Читальний зал ЛДУФК.
5. Відеоматеріали.