

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра гімнастики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри гімнастики, доцент

Борисова Ю.Ю.

« _____ » _____ 2018 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Підвищення спортивної майстерності (ПСМ)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань 01 «ОСВІТА»

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація «Тренерсько-викладацька діяльність»

(назва спеціалізації)

факультет «Фізичної культури і спорту»

(назва факультету, відділення)

вид дисципліни за вибором

(обов'язкова / за вибором)

напрямок підготовки 6.010202 «Спорт»

(шифр і назва напряму підготовки)

освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація гімнастика спортивна

(назва спеціалізації)

2018 - 2019 навчальний рік

Робоча програма «Підвищення спортивної майстерності (ПСМ)»

(назва навчальної дисципліни)

для для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр», галузі знань – 01
«ОСВІТА», спеціальність 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

(шифр і назва спеціальності)

за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт», ОКР бакалавр.

«___» _____, 20__ року- __ с.

Розробник:

Сорока О.І. старший викладач кафедри гімнастики

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри гімнастики, факультету Фізичної культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від. " __ " _____ 2018 р.

Завідувач кафедри _____ Борисова Ю.Ю.
(підпис) (прізвище та ініціали)

" __ " _____ 2018 р.

Ó Сорока Олена Ігорівна, 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <u>21 (11)</u>	Галузь знань: <u>01 «Освіта»</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	<u>0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»</u> (шифр і назва)		
	Напрямок підготовки <u>6.010202 «Спорт»</u> (шифр і назва)		
	<u>Спеціальність:</u> (професійне спрямування) 017 «Фізична культура і спорт» гімнастика спортивна		
Модулів – 21 (11)	<u>Спеціалізація:</u> тренерсько-викладацька діяльність	Рік підготовки:	
Змістових модулів – <u>21 (11)</u>		1-4-й	1-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – <u>630 (330)</u>		1-8-й	1-6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	<u>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</u> бакалавр	0 год.	
		Практичні, семінарські	
		240 год.	46 год.
		Лабораторні	
		0 год.	
		Самостійна робота	
		390 год.	284 год.
Індивідуальні завдання: 0 год.			
Вид контролю: залік, іспит			

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1,0 : 1,6
для заочної форми навчання – 1,0 : 6,1

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (гімнастика спортивна, гімнастика художня)» є підготовка тренерів-викладачів, бакалаврів з гімнастики спортивної, фахівців для середніх і вищих навчальних закладів, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, фізкультурних колективів.

Завдання

- правила безпеки на заняттях гімнастикою спортивною, удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ, фізична підготовка, технічна підготовка, спеціально-технічна підготовка, організація та проведення змагань зі спортивною гімнастики;

- правила суддівства змагань з гімнастики різного рівня, удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях, набуття досвіду на змаганнях різного рівня, удосконалення суддівських навичок, побудова передзмагальної підготовки гімнастів різного рівня підготовленості, педагогічна майстерність тренера в умовах змагань, стратегія і тактика змагальної діяльності.

- опанувати методиками навчання елементам в окремих видах багатоборства в гімнастиці спортивній з урахуванням сучасних вимог до техніки виконання вправ, формами організації навчально-тренувальної роботи, засобами і методами тренування спортсменів, побудовою тренувального процесу: зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики;

- формування професійного світогляду на багаторічну підготовку та систему відбору спортсменів; планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ); контроль та облік підготовки спортсменів; засоби і методи відновлення та стимуляції роботоздатності; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в гімнастиці спортивній; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- загальні питання з розвитку та становлення гімнастики спортивної; основи теорії гімнастики спортивної; змагання, як системо-утворюючий чинник спорту; класифікація, характеристика та способи проведення змагань з гімнастики спортивної; специфіка змагальної діяльності на окремих видах гімнастичного багатоборства; організація і проведення змагань з гімнастики спортивної;

- методики навчання на окремих видах гімнастичного багатоборства; методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в гімнастиці спортивній;

- мету, завдання, зміст та структуру тренування спортсменів в гімнастиці спортивній; загально дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування; засоби і методи тренування спортсменів; форми організації навчально-тренувальної роботи; побудову тренувального процесу в гімнастиці спортивній; зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна), методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики в гімнастиці спортивній;

- систему відбору спортсменів до занять гімнастикою спортивною; основи організації планування навчально-тренувальної роботи загальноосвітніх школах, вузах, фізкультурних колективах; планування, контроль та облік підготовки спортсменів в гімнастиці спортивній; засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності; комплексний

контроль спеціальної підготовленості; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в гімнастиці спортивній; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

вміти:

- аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С;
- забезпечити викладення теоретичного матеріалу, враховуючи його обсяг і складність, використовуючи різні методи слова та наочності; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати ефективне суддівство на окремих видах багатоборства; визначити порядок проходження видів, розташувати суддівські бригади;
- визначити порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії.
- розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них визначити завдання навчання; з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії; попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх.
- володіти різними формами проведення тренувальних занять, уроків з фізичної культури з особами різного віку і підготовленості; навиками проведення урочних, позаурочних, позашкільних форм занять.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Технічна підготовка.

Тема 1. Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.

Тема 2. Правила безпеки та страховки

Змістовий модуль 2.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Фізична підготовка.

Тема 3. Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.

Тема 4. Нестандартне обладнання та способи їх використання.

Змістовий модуль 3.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Технічна підготовка.

Тема 5. Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.

Тема 6. Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.

Змістовий модуль 4.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Фізична підготовка.

Тема 7. Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.

Тема 8. Підготовка місць занять вимоги безпеки.

Змістовий модуль 5.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Технічна підготовка.

Тема 9. Теоретичні підстави складання розминки

Тема 10. Фізіологічні характеристики дії вправ на організм спортсменів.

Змістовий модуль 6.

Змагання і змагальна діяльність.

Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.

Тема 11. Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.

Тема 12. Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.

Змістовий модуль 7.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ.

Тема 13. Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.

Тема 14. Правила змагання, загальні вимоги.

Змістовий модуль 8.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Фізична підготовка.

Тема 15. Теоретичні підстави розвитку рухових якостей на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 16. Стратегія і тактика змагальної діяльності.

Змістовий модуль 9.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ

Тема 17. Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.

Тема 18. Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.

Змістовий модуль 10.

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.

Технічна підготовка.

Тема 19. Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки (бігова).

Тема 20. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б»

Змістовий модуль 11.

Змагання і змагальна діяльність.

Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.

Тема 21. Навчання акробатичним вправам роздільним методом.

Тема 22. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.

Змістовий модуль 12.**Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.**

Технічна підготовка.

Тема 23. Навчання акробатичним вправам роздільним методом.

Тема 24. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.

Змістовий модуль 13.**Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності.**

Педагогічні засоби і методи відновлення і підвищення працездатності

Тема 25. Класифікація змагань з гімнастики.

Тема 26. Методика проведення спеціальної психорегулюючої розминки.

Змістовий модуль 14.**Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.**

Технічна підготовка.

Тема 27. Характеристика змагань різного рівня.

Тема 28. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).

Змістовий модуль 15.**Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці.**

Складання індивідуальних планів підготовки.

Тема 29. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.

Тема 30. Спеціалізована розминка в умовах змагань

Змістовий модуль 16.**Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці.**

Технічна підготовка.

Тема 31. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного чоловічого багатоборства.

Тема 32. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного жіночого багатоборства.

Змістовий модуль 17.**Змагання і змагальна діяльність.**

Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.

Тема 33. Характеристика змагань різного рівня.

Тема 34. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).

Змістовий модуль 18.**Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності**

Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності

Тема 35. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного багатоборства.

Тема 36. Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності

Змістовий модуль 19.**Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності**

Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.

Тема 37. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.

Тема 38. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.

Змістовий модуль 20.**Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці.**

Тестування окремих сторін підготовленості.

Тема 39. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Тема 40. Методика тестування окремих сторін підготовленості.

Змістовий модуль 21.**Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці.**

Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень

Тема 41. Службові елементи програми технічної підготовки юнацьких розрядів.

Тема 42. Методика проведення самоконтролю та обліку тренувальних і змагальних навантажень

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 1. Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	12	-	2	-	-	10	14	-	2	-	2	10
Тема 2. Правила безпеки та страховки	18	-	8	-	2	8	16	-	2	-	-	14
Разом за змістовим модулем 1	30	-	10	-	2	18	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 2												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 3. Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.	10	-	2	-	-	8	16	-	2	-	2	12
Тема 4. Нестандартне обладнання та способи їх використання.	20	-	8	-	2	10	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 2	30	-	10	-	2	18	30	-	4	-	2	24

Змістовий модуль 3												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 5. Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.	12	-	2	-	-	10	4	-	-	-	-	4
Тема 6. Правила допомоги та страхівки під час виконання гімнастичних вправ.	18	-	8	-	2	8	26	-	-	-	2	24
Разом за змістовим модулем 3	30	-	10	-	2	18	30	-	-	-	-	28
Змістовий модуль 4												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 7. Прийоми безпосередньої допомоги та страхівки.	22	-	10	-	2	10	12	-	-	-	-	12
Тема 8. Підготовка місць занять вимоги безпеки.	8	-	2	-	-	6	18	-	2	-	-	16
Разом за змістовим модулем 4	30	-	12	-	2	16	30	-	2	-	-	28
Змістовий модуль 5												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 9. Теоретичні підстави складання розминки	18	-	6	-	2	10	20	-	2	-	2	16
Тема 10. Фізіологічні характеристики дії вправ на організм спортсменів.	12	-	4	-	-	8	10	-	-	-	-	10
Разом за змістовим модулем 5	30	-	10	-	2	18	30	-	2	-	2	26
Змістовий модуль 6												
Змагання і змагальна діяльність												
Тема 11. Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.	18	-	8	-	2	8	16	-	2	-	2	12
Тема 12. Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.	12	-	2	-	-	10	14	-	-	-	-	14
Разом за змістовим модулем 6	30	-	10	-	2	18	30	-	2	-	2	26
Змістовий модуль 7												
Удосконалення компонентів спортивно їмайстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 13. Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	16	-	6	-	2	8	14	-	-	-	-	14
Тема 14. Правила змагання, загальні вимоги.	14	-	6	-	-	8	16	-	-	-	2	14
Разом за змістовим модулем 7	30	-	12	-	2	16	30	-	-	-	2	28
Змістовий модуль 8												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 15. Теоретичні підстави розвитку рухових якостей на різних етапах багаторічної підготовки.	14	-	6	-	-	8	14	-	-	-	-	14
Тема 16. Стратегія і тактика змагальної діяльності.	16	-	6	-	2	8	16	-	2	-	2	12
Разом за змістовим модулем 8	30	-	12	-	2	16	30	-	2	-	2	26
Змістовий модуль 9												

Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці													
Тема 17. Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.	10	-	4	-	-	6	16	-	2	-	2	12	
Тема 18. Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	20	-	8	-	2	10	14	-	2	-	-	12	
Разом за змістовим модулем 9	30	-	12	-	2	16	30	-	4	-	2	24	
Змістовий модуль 10													
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці													
Тема 19. Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки (бігова).	16	-	8	-	-	8	10	-	-	-	-	10	
Тема 20. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	14	-	4	-	2	8	20	-	2	-	2	16	
Разом за змістовим модулем 10	30	-	12	-	2	16	30	-	2	-	2	26	
Змістовий модуль 11													
Змагання і змагальна діяльність													
Тема 21. Навчання акробатичним вправам роздільним методом	16	-	6	-	-	10	12	-	2	-	-	10	
Тема 22. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	14	-	4	-	2	8	18	-	-	-	2	16	
Разом за змістовим модулем 11	30	-	12	-	2	18	30	-	2	-	2	26	
Змістовий модуль 12													
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці													
Тема 23. Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	16	-	4	-	2	10							
Тема 24. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	14	-	4	-	-	10							
Разом за змістовим модулем 12	30	-	8	-	2	20							
Змістовий модуль 13													
Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності													
Тема 25. Класифікація змагань зі спортивної гімнастики.	10	-	-	-	2	8							
Тема 26. Методика проведення спеціальної психорегулюючої розминки.	20	-	8	-	-	12							
Разом за змістовим модулем 13	30	-	8	-	2	20							
Змістовий модуль 14													
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці													
Тема 27. Характеристика змагань різного рівня.	10	-	2	-	-	8							
Тема 28. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).	20	-	6	-	2	12							
Разом за змістовим модулем 14	30	-	8	-	2	20							

Змістовий модуль 15													
Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці													
Тема 29. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.	14	-	-	-	2	12							
Тема 30. Спеціалізована розминка в умовах змагань	16	-	8	-	-	8							
Разом за змістовим модулем 15	30	-	8	-	2	20							
Змістовий модуль 16													
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці													
Тема 31. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного чоловічого багатоборства.	15	-	4	-	1	10							
Тема 32. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного жіночого багатоборства.	15	-	4	-	1	10							
Разом за змістовим модулем 16	30	-	8	-	2	20							
Змістовий модуль 17													
Змагання і змагальна діяльність													
Тема 33. Характеристика змагань різного рівня.	12	-	-	-	2	10							
Тема 34. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).	18	-	8	-	-	10							
Разом за змістовим модулем 17	30	-	8	-	2	20							
Тема 33. Характеристика змагань різного рівня.	12	-	-	-	2	10							
Змістовий модуль 18													
Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності													
Тема 35. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного багатоборства.	16	-	4	-	-	12							
Тема 36. Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності	14	-	2	-	2	10							
Разом за змістовим модулем 18	30	-	6	-	2	22							
Змістовий модуль 19													
Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності													
Тема 37. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.	18	-	4	-	2	12							
Тема 38. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	16	-	2	-	-	10							
Разом за змістовим модулем 19	30	-	6	-	2	22							

Змістовий модуль 20												
Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці												
Тема 39. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	12	-	2	-	-	10						
Тема 40. Методика тестування окремих сторін підготовленості.	18	-	4	-	2	12						
Разом за змістовим модулем 20	30	-	6	-	2	22						
Змістовий модуль 21												
Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці												
Тема 41. Службові елементи програми технічної підготовки юнацьких розрядів.	16	-	2	-	-	12						
Тема 42. Методика проведення самоконтролю та обліку тренувальних і змагальних навантажень	14	-	2	-	2	12						
Разом за змістовим модулем 21	30	-	4	-	2	24						
Усього годин	630		198		42	390	330		24		22	284

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
1	Тема 1. Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	2	2
II	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
2	Тема 4. Нестандартне обладнання та способи їх використання.	2	2
III	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
3	Тема 6. Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.	2	2
IV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
4	Тема 7. Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.	2	2
V	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
5	Тема 9. Теоретичні підстави складання розминки	2	2
VI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	2	2
6	Тема 11. Гімнастична термінологія на видах гімнастичного	2	2

	багатоборства.		
VII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивно-їмайстерності в спортивній гімнастиці	2	2
7	Тема 13. Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	2	2
VIII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
8	Тема 16. Стратегія і тактика змагальної діяльності.	2	2
IX	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
9	Тема 18. Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	2	2
X	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
10	Тема 20. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	2	2
XI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	2	2
11	Тема 22. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	2	2
XII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	
12	Тема 23. Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	2	
XIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	2	
13	Тема 25. Класифікація змагань зі спортивної гімнастики.	2	
XIV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	
14	Тема 28. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).	2	
XV	Змістовий модуль. Планування, контроль та облікпідготовки в спортивній гімнастиці	2	
15	Тема 29. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.	2	
XVI	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	
16	Тема 31. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного чоловічого багатоборства.	1	
17	Тема 32. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного жіночого багатоборства.	1	
XVII	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	2	
18	Тема 33. Характеристика змагань різного рівня.	2	
XVIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	2	
19	Тема 36. Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності	2	
XIX	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	2	
20	Тема 37. Характеристика змагальної діяльності в залежності	2	

	від етапу багаторічної підготовки.		
XX	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	2	
21	Тема 40. Методика тестування окремих сторін підготовленості.	2	
XXI	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	2	
22	Тема 42. Методика проведення самоконтролю та обліку тренувальних і змагальних навантажень	2	
Всього		42	22

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	10	4
1	Тема 1. Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	2	2
	Тема 2. Правила безпеки та страховки	8	2
II	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	10	4
2	Тема 3. Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.	2	2
	Тема 4. Нестандартне обладнання та способи їх використання.	8	2
III	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	10	-
3	Тема 5. Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.	2	-
	Тема 6. Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.	8	-
IV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	12	2
4	Тема 7. Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.	10	2
	Тема 8. Підготовка місць занять вимоги безпеки.	2	-
V	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	10	2
5	Тема 9. Теоретичні підстави складання розминки	6	2
	Тема 10. Фізіологічні характеристики дії вправ на організм спортсменів.	4	-
VI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	10	2
6	Тема 11. Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.	8	2
	Тема 12. Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.	2	-

VII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	12	-
7	Тема 13. Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	6	-
	Тема 14. Правила змаганя, загальні вимоги.	6	-
VIII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	12	2
8	Тема 15. Теоретичні підстави розвитку рухових якостей на різних етапах багаторічної підготовки.	6	-
	Тема 16. Стратегія і тактика змагальної діяльності.	6	2
IX	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	12	4
9	Тема 17. Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.	4	2
	Тема 18. Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	8	2
X	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	16	2
10	Тема 19. Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки (бігова).	8	-
	Тема 20. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	8	2
XI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	12	2
11	Тема 21. Навчання акробатичним вправам роздільним методом	6	2
	Тема 22. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	4	-
XII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	8	
12	Тема 23. Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	4	
	Тема 24. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	4	
XIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	8	
13	Тема 26. Методика проведення спеціальної психореґулюючої розминки.	8	
XIV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	8	
14	Тема 27. Характеристика змагань різного рівня.	2	
	Тема 28. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).	6	
XV	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	8	
15	Тема 30. Спеціалізована розминка в умовах змагань	8	
XVI	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	8	
16	Тема 31. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного чоловічого багатоборства.	4	
	Тема 32. Навчання базовим елементам на видах	4	

	гімнастичного жіночого багатоборства.		
XVII	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	8	
17	Тема 34. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).	8	
XVIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	6	
18	Тема 35. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного багатоборства.	4	
	Тема 36. Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності	2	
XIX	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	6	
19	Тема 37. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.	4	
	Тема 38. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	2	
XX	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	6	
20	Тема 39. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	2	
	Тема 40. Методика тестування окремих сторін підготовленості.	4	
XXI	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	4	
21	Тема 41. Службові елементи програми технічної підготовки юнацьких розрядів.	2	
	Тема 42. Методика проведення самоконтролю та обліку тренувальних і змагальних навантажень	2	
Всього		198	24

8. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	18	24
1	Тема 1. Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	10	10
	Тема 2. Правила безпеки та страховки	8	14
II	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	18	24
2	Тема 3. Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.	8	12
	Тема 4. Нестандартне обладнання та способи їх використання.	10	12
III	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	18	28

3	Тема 5. Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.	10	4
	Тема 6. Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.	8	24
IV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	16	28
4	Тема 7. Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.	10	12
	Тема 8. Підготовка місць занять вимоги безпеки.	6	16
V	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	18	26
5	Тема 9. Теоретичні підстави складання розминки	10	16
	Тема 10. Фізіологічні характеристики дії вправ на організм спортсменів.	8	10
VI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	18	26
6	Тема 11. Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.	8	12
	Тема 12. Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.	10	14
VII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	16	28
7	Тема 13. Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	8	14
	Тема 14. Правила змагання, загальні вимоги.	8	14
VIII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	16	26
8	Тема 15. Теоретичні підстави розвитку рухових якостей на різних етапах багаторічної підготовки.	8	14
	Тема 16. Стратегія і тактика змагальної діяльності.	8	12
IX	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	16	24
9	Тема 17. Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.	6	12
	Тема 18. Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	10	12
X	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	16	26
10	Тема 19. Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки (бігова).	8	10
	Тема 20. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	8	16
XI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	18	26
11	Тема 21. Навчання акробатичним вправам роздільним методом	10	10
	Тема 22. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	8	16
XII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	20	
12	Тема 23. Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	10	
	Тема 24. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	10	
XIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	20	

13	Тема 25. Класифікація змагань зі спортивної гімнастики.	8	
	Тема 26. Методика проведення спеціальної психорегулюючої розминки.	12	
XIV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	20	
14	Тема 27. Характеристика змагань різного рівня.	8	
	Тема 28. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).	12	
XV	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	20	
15	Тема 29. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.	12	
	Тема 30. Спеціалізована розминка в умовах змагань	8	
XVI	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	20	
16	Тема 31. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного чоловічого багатоборства.	10	
	Тема 32. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного жіночого багатоборства.	10	
XVII	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	20	
17	Тема 33. Характеристика змагань різного рівня.	10	
	Тема 34. Передзмагальна підготовка (модельне, контрольне тренування).	10	
XVIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	22	
18	Тема 35. Навчання базовим елементам на видах гімнастичного багатоборства.	12	
	Тема 36. Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності	10	
XIX	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	22	
19	Тема 37. Характеристика змагальної діяльності в залежності від етапу багаторічної підготовки.	12	
	Тема 38. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	10	
XX	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	22	
20	Тема 39. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	10	
	Тема 40. Методика тестування окремих сторін підготовленості.	12	
XXI	Змістовий модуль. Планування, контроль та облік підготовки в спортивній гімнастиці	24	
21	Тема 41. Службові елементи програми технічної підготовки юнацьких розрядів.	12	
	Тема 42. Методика проведення самоконтролю та обліку тренувальних і змагальних навантажень	12	
Всього		390	284

10. Методи навчання

Під час викладання курсу «Підвищення спортивної майстерності» використовуються **методи навчання**:

- на етапі створення уяви про рух та первісної постановки вміння – мовний, наочний, цілісного та розчленованого розучування, метод використання вправ, що підводять до виконання цільової вправи, метод вирішення вузьких рухових завдань, метод ідеомоторного відновлення вправи;
- на етапі постановки навички – метод вправ, що підводять до виконання цільової вправи, цілісний метод, методи стандартної та змінної умови виконання;
- на етапі вдосконалення – змагальний, ігровий, методи стандартної та змінної умови виконання цільової вправи та блоків рухових завдань.

11. Методи контролю

- **Поточний контроль.** Види: опитування, тестування, письмові роботи. При поточному контролі під час семінарських занять оцінюванню підлягають: рівень знань студента за відповіддю; активність при обговоренні питань на семінарському занятті та систематичність роботи; експрес-контроль у вигляді тестів, письмових робіт, у т.ч. підсумкового змістовного модульного тестування; результати виконання індивідуальних завдань.

- **Змістовний модульний контроль.** Проводиться на семінарському занятті після вивчення відповідної теми модуля. Підсумкова кількість балів за тему визначається як сума балів за всіма формами поточного контролю. Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (науковими доповідями, обговореннями, проведенням наукових досліджень), додатково можуть отримати протягом семестру 10 балів.

- **Підсумковий (семестровий) контроль.** Кожен змістовний модуль завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі диференційного заліку (2, 4, 6 і 7 семестр). За результатами кожного року навчання студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, що розраховується як середньозважене оцінок: за кожний змістовний модуль та підсумкове тестування. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників ECTS.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

1 курс – денна форма навчання, диференційний залік

1, 2 семестр												
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються											Підсумкова оцінка	
ЗМ 1 – 100	ЗМ 2 – 100	ЗМ 3 – 100	ЗМ 4 – 100	ЗМ 5 – 100	ЗМ 6 – 100							
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6	T-7	T-8	T-9	T-10	T-11	T-12	100
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	CP-20	

Примітка: ЗМ – змістовний модуль; Т – тема заняття; CP – контроль самостійної роботи.

1 курс – заочна форма навчання, диференційний залік

1, 2 семестр					
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумкова оцінка
ЗМ 1 – 100		ЗМ 2 – 100		ЗМ 3 – 100	
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6
40	40	40	40	40	40
CP-20		CP-20		CP-20	
100					

2 курс – денна форма навчання, диференційний залік

3, 4 семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються									Підсумкова оцінка
ЗМ 7 – 100		ЗМ 8 – 100		ЗМ 9 – 100		ЗМ 10 – 100		ЗМ 11 – 100	
T-13	T-14	T-15	T-16	T-17	T-18	T-19	T-20	T-21	T-22
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
CP-20		CP-20		CP-20		CP-20		CP-20	
100									

2 курс – заочна форма навчання, диференційний залік

3, 4 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються							Підсумкова оцінка
ЗМ 4 – 100		ЗМ 5 – 100		ЗМ 6 – 100		ЗМ 7 – 100	
T-7	T-8	T-9	T-10	T-11	T-12	T-13	T-14
40	40	40	40	40	40	40	40
CP-20		CP-20		CP-20		CP-20	
100							

3 курс – денна форма навчання, диференційний залік

5, 6 семестр											
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються											Підсумкова оцінка
ЗМ 12 – 100		ЗМ 13 – 100		ЗМ 14 – 100		ЗМ 15 – 100		ЗМ 16 – 100		ЗМ 17 – 100	
T-23	T-24	T-25	T-26	T-27	T-28	T-29	T-30	T-31	T-32	T-33	T-34
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
CP-20		CP-20		CP-20		CP-20		CP-20		CP-20	
100											

3 курс – заочна форма навчання, диференційний залік

5, 6 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються							Підсумкова оцінка
ЗМ 8 – 100		ЗМ 9 – 100		ЗМ 10 – 100		ЗМ 11 – 100	
T-15	T-16	T-17	T-18	T-19	T-20	T-12	T-22
40	40	40	40	40	40	40	40
CP-20		CP-20		CP-20		CP-20	
100							

4 курс – денна форма навчання, диференційний залік

7 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються							Підсумкова оцінка
ЗМ 18 – 100		ЗМ 19 – 100		ЗМ 20 – 100		ЗМ 21 – 100	
T-13	T-14	T-15	T-16	T-17	T-18	T-19	T-20
40	40	40	40	40	40	40	40
CP-20		CP-20		CP-20		CP-20	
100							

12.1. 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	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	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

Примітка F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12.2. Форма поточного контролю

1. Гімнастична термінологія.
2. Основні та додаткові терміни.
3. Повна, скорочена та графічна форма запису.
4. Змагання і змагальна діяльність.
5. Види спортивних змагань.
6. Класифікація, характеристика, способи проведення змагань.
7. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики.
8. Задачі і організація суддівських бригад.
9. Правила поведінки гімнастів і тренерів.
10. Змагання в системі підготовки спортсменів.
11. Організація та проведення занять зі спортивної гімнастики, засоби, форми організації.
12. Права й обов'язки тренерів.
13. Завдання та зміст діяльності федерацій спортивних видів гімнастики.
14. Результати змагальної діяльності.
15. Правила безпеки на заняттях спортивною гімнастикою.
16. Права і обов'язки суддів.
17. Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту.
18. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».
19. Кінематичні характеристики гімнастичних вправ.
20. Види рівноваги, збереження статичної рівноваги та рівноваги в русі.
21. Рівновага тіла гімнаста при приземленнях.
22. Режим роботи м'язів.
23. Складання швидкостей та обертань, осі та площині обертань.
24. Елементи динаміки гімнастичних вправ, сила ваги, корлісові сили.
25. Режим роботи м'язів (поліметричний, міометричний, балістичний, ауксотонічний).
26. Реактивна взаємодія ланцюгів тіла. Взаємодія елементів системи «гімнаст-снаряд».
27. Відцентрові перевантаження в польоті.
28. Закон збереження моменти кількості рухів.
29. Пересувна й обертальна складової опорної реакції.

30. Складання обертань, осі та плоскості обертань.
31. Робота, потужність гімнастичної вправи.
32. Механізми поворотів щодо подовжньої осі
33. Траєкторія ц.т.т. гімнаста в польоті, час польоту.
34. Складання швидкостей та обертань, осі та плоскості обертань.
35. Перерозподіл руху, закон збереження енергії.
36. Режим роботи м'язів (поліметричний, міометричний, балістичний, ауksотонічний).
37. Структура багаторічного процесу спортивного удосконалення.
38. Завдання, зміст, тривалість етапів багаторічної підготовки гімнастів.
39. Керування підготовкою гімнастів.
40. Психолого-педагогічні і фізіологічні закономірності навчання в гімнастиці.
41. Методи навчання гімнастичним вправам (загальна характеристика).
42. Закономірності переносу рухової навички і послідовність розучування вправ у гімнастиці. представлень про вправу).
43. Види підготовки та їх дослідження в спортивній гімнастиці, предмет технічної підготовки.
44. Зміст технічної підготовки її основні завдання.
45. Зміст технічної підготовки (технічне удосконалення, класифікаційні елементи і з'єднання).
46. Контроль технічної підготовки.
47. Поняття спеціалізованої технічної підготовки.
48. Фізична підготовка (основні поняття, засоби).
049. Значення і зміст фізичної підготовки гімнастів різної кваліфікації.
5. Фізична підготовка в гімнастиці (виховання сили).

13. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Опорний конспект лекцій.
3. Методичні посібники, рекомендації, тощо.
4. Мультимедійний лекційний матеріал.
5. Таблиці, плакати.

14. Рекомендована література

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.-М.:Физкультура и спорт,2004.-328с
2. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современныйлитератор, 2001. – 288 с.
3. Булатова О.С. Педагогический артистизм: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.С. Булатова. - М.: Изд. центр «Академия», 2001.-240с.
4. Балобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В.Н. Балобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- 2010.- №6.-С.14-24.
5. Белявский Д.Н. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич //Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IIМеждународ. науч.-практич. конф. молодых ученых; Минск, 17-18 мая 2006г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]-Минск,2006.-С. 12-15.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с.

7. Ванслов В.В. О музыке и о балете / В.В.Ванслов.-М.: Искусство,2007
- В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Гимнастика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 336 с.
8. Гавердовский Ю.К. Биомеханика гимнастики: скрытые возможности / Ю.К. Гавердовский // Наука в олимп.спорте. –2013. - №2. –С. 57-64.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
10. Гимнастическая терминология: Справ.по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
11. Гимнастика. – М.: Академия, 2010. – 448 с.
12. Журавин Н.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 443с.
13. Загревский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов. – Омск, 2009. – 223с
14. Кодекс оценок по спортивной акробатике.-М.: Федерация спортивной акробатики России,2001.- 50с., прил
15. Койнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Койнова – М.: ИНФА, 2007. – 208 с.
16. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
17. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
18. Потоп В. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. Потоп, Р. Град, В. Болобан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С.59-72.
19. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
20. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 288 с.
21. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник/ В.С. Родиченко – М.: физкультура и спорт, 2011. – 95 с.
22. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
23. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина.- К.: Олимп. Лит., 2009.-135с.;ил.
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова – М.: АСАДЕМА, 2006. – 359 с.
25. Староста В., Хиртц П., Павлова-Староста Т. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Детский тренер. 2000. -№2. -С.2-3.
26. Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Марченко Ю.П. и др. Республіканський методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту. -К, 2003. -139с
27. Сорока В.А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А.Сорока, Е.И. Сорока // Наука і вища освіта : тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. / Класичний університет. – Запоріжжя : КПУ, 2014 – С. 642-644

28. Сорока В.А. Методика організації занять засобами акробатики з дітьми молодшого віку в умовах позашкільної роботи. / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я для всіх», Ч 2 Полесський державний університет. – Полесьє, 2013 - С. 102-105

29. Сорока В.А. Совершенствование методов отбора и оценки перспективности гимнастов на этапе начальной базовой подготовки / В.А.Сорока, О.І. Сорока // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Белорус. гос. ун-т физ. культуры ;редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Ч.1. Минск : БГУФК, 2016. – С. 294-297

30. Сорока В.А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук.праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 13. – С. 177-179

31. Тухватулин Р.М. Управление подготовкой гимнастов. Учебн.пособие для студ. спец. гимнастики институтов и академий ФК. – Смоленск, 2002. – 38с.

Тухватулин Р.М. Вольные упражнения. Лекция для студ. спец. спортивной гимнастики. – Смоленск, 2001. – 18с

32. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. - Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.

33. Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

34. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/ А.Г Хрипкова – М.: Просвещение 2001. –151 с.

35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия 2003. – 480 с.

36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений (2-е издание).// Москва: Академия, 2001. - 103с. - 121с.

37. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник. - Львів, 2000. – 184с.

38. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. -272с

39. Менхин Ю.В., Менхин А.В.. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с

15. Інформаційні ресурси

1. Рекомендована література.
2. Internet – віртуальні (сітьові електронні) бібліотеки, журнали, форуми з дисципліни.
<http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480516>
<http://inosmi.ru/sports/20160810/237498825.html>
https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_4_2011
https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_1_2012