ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«КУЙБЫШЕВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РЕФЕРАТ

по дисциплине: «Физическая культура»

на тему: «Проведение занятия по физическому воспитанию»

Выполнил: студент 3 курса

группы 317

Шумикова Яна

Преподаватель: Гормидонова Е. В.

**Оглавление**

Введение 3

Глава 1. Наука «Гимнастика», методология проведения занятия по предмету «Физическое воспитание» 4

1.1. Понятие науки «Гимнастика», гимнастическая терминология 4

1.2. Правила сокращения, ОРУ, правила и формы записи ОРУ 7

1.3. Строевые приемы, методика проведение строевых упражнений 13

Заключение 17

Литература 18

**Введение**

*Актуальность* данной темы обусловлена тем, что физическое воспитание является неотъемлемой частью современного мира. Неправильное распределение физических нагрузок приводит к травмам, и другим серьезным осложнениям. Поэтому были созданы специальные методики по обучению физическим упражнениям и их правильному преподаванию.

Процесс физического воспитания не имеет смысла без сознательной и активной учебной деятельности самих учащихся. Он проходит результативно только в том случае, когда учащиеся заинтересованы: преподаватель прилагает усилия, чтобы научить, а учащиеся стремятся научиться, овладеть новыми теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, новыми физическими упражнениями.

Занятия физической культурой строятся на основе гимнастических упражнений. На современном этапе гимнастические упражнения относятся к гимнастике, которая сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания

*Проблема*. Проанализировать структуру проведения занятия по физической культуре и выявить основные элементы, из которых оно состоит. Поэтапно разобрать элементы, на которых строится занятие по физическому воспитанию.

*Задачи*:

* установить, чем гимнастика отличается от других видов физических упражнений, и что делает ее наукой;
* рассмотреть основные правила сокращения гимнастических терминов, а также формы записи ОРУ;
* определить методику проведения строевых упражнений;
* написать конспект занятия по физическому воспитанию.

**Глава 1. Наука «Гимнастика», методология проведения занятия по предмету «Физическое воспитание»**

**1.1. Понятие науки «Гимнастика», гимнастическая терминология**

Гимнастика - исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика»:

1) от греческого слова гимнос - нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными);

2) происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом гимназо - упражняю;

3) добавлено дополнительное толкование: упражняю, тренирую.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.

Методы - это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом - двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. [3, с. 7-8].

Классификация видов гимнастики

На Всесоюзной конференции 1984 г. утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультурной паузы (физкультминутки), физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности [2, с.9].

К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, хореография, подвижные игры и спортивные эстафеты.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы бальных и народных танцев и музыка. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность [5, с. 14].

Атлетическая гимнастика представляет собой систему упражнений, направленную на укрепление здоровья, развития силы и выносливости мышц, формирования красивого телосложения. В качестве отягощений используются

амортизаторы, гантели, гири, штанга, блочные устройства, вес собственного тела, различные тренажеры и так далее. Приобщает подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирования здорового образа жизни, отвлечения от вредных привычек [5, с.15].

Профессионально-прикладная гимнастика направлена на общее физическое развитие занимающихся и на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией. В качестве средств профессионально-прикладной гимнастики применяются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, а также простейшие акробатические упражнения, неопорные и опорные прыжки, прыжки на батуте и другие. Содержание профессионально-прикладной гимнастики составляют такие упражнения, с помощью которых успешнее осуществляется подготовка к конкретным условиям трудовой деятельности.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика - это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Художественная гимнастика - сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложно-координационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Состоит из следующих дисциплин: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе.

Гимнастическая терминология

*Гимнастическая терминология* - это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

*Гимнастический термин* - слово или словосочетание, являющееся точным обозначением(отображением) двигательного действия динамического или статического характера (строй, сед, мах, подъем, спад, опускание, соскок, стойка, оборот, поворот, выкрут, шеренга, колонна и многие другие).

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

1) краткость - позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

2) точность - способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) доступность - достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области [4, с.12].

Запись гимнастического упражнения должна содержать минимум слов, понятных без дополнительной расшифровки. Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения [2, с.57].

**1.2. Правила сокращения, ОРУ, правила и формы записи ОРУ**

Для краткости описания упражнения принято не указывать ряд общепринятых деталей движений или положений и даже некоторые основные термины. Правильное применение правил сокращения позволяет легче воспринимать более краткую запись упражнения, оставляя ее при этом точной и недвусмысленной.

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам.

1. Правило сокращающего характера.

С целью сокращения записи или объяснения упражнений (или отдельных движений) опускается ряд слов, которые не влияют на содержание самого упражнения (отдельного элемента):

- нога - при движении ею;

- рука - при движении ею;

- прямые руки и прямые ноги; оттянутые носки;

- положение ног, рук и головы в основной стойке;

- не уточняется способ выполнения, если движение выполняется кратчайшим путем (руки в стороны);

- при движении ногой опускается слово «выставить».

- не упоминается о направлении движения, если оно выполняется вперед (выпад правой);

- не уточняется положение ладоней в стандартных положениях рук (руки книзу, руки вперед, руки назад, руки в стороны);

- не уточняется положение занимающегося, когда он находится лицом к опоре (упор присев, упор лежа);

- не уточняется направление движения, выполняемое вперед

(кувырок, переворот, мах, кач);

- опускается термин «продольно» на перекладине, кольцах, на коне с ручками и брусьях разной высоты;

- опускается термин «поперек» на брусьях средней высоты и на бревне;

- не уточняется распространенный способ хвата за снаряд «сверху» - на перекладине; «снаружи» - на брусьях;

- опускается слово «туловище» при наклонах;

- не указывается конечное положение, если оно является естественным завершением выполненного движения - подъем разгибом (упор - говорить не надо).

Используя правило сокращающего характера, можно значительно сократить запись или объяснение любого упражнения, например: «из размахиваний в упоре на плечах - подъем разгибом» (короткая запись) вместо «из размахиваний в упоре спереди на плечах - подъем разгибом вперед на прямые руки» (это длинная, неправильная запись).

2. Правило уточняющего характера.

Понятно, что полностью все сокращать нельзя, поэтому и существует правило уточняющего характера:

- необходимо уточнять движение, если возможны различные варианты его исполнения («руки вверх» - не уточняется только один вариант – передний), а все остальные уточняются: «руки вверх дугами внутрь», «руки вверх дугами наружу», «руки вверх дугами назад»;

- уточнять выполнение движения, если оно выполняется не кратчайшим путем и если возможны другие варианты: например, выпад правой назад, руки вверх дугами внутрь (наружу, назад);

- уточнять положение ладоней не в стандартных случаях, например: руки вперед, ладонями книзу; руки вверх, ладонями наружу;

- уточнять все движения, выполняемые не вперед, например: шаг правой назад, шаг правой влево;

- уточнять положение опоры, если она находится сзади, например упор сидя сзади, вис стоя сзади, упор лежа сзади;

- положение отдельных частей тела определять по отношению к нему, но ни в коем случае не к горизонту. Например, стойка, руки вперед (руки в горизонтальном положении). Если лечь на спину, сохраняя положение рук вперед, то они окажутся в вертикальном положении (как бы кверху), но по отношению к телу, они все равно будут вперед;

- при выполнении движений одновременно различными частями тела, установлен такой порядок при объяснении и записи: сначала - движение нижними конечностями, затем - туловищем, после - верхними конечностями, а затем - головой. Например: правая назад на носок, руки в стороны, повернуть голову направо; правая в сторону, руки вперед, наклонить голову назад;

- повороты на 45, 90, 180, 360° записываются соответственно: полповорота направо (налево); поворот направо (налево); поворот кругом (выполняется через левое плечо), но можно повернуться и через правое, обязательно уточнив - направо-кругом;

- союз «и» между элементами означает слитное их исполнение, без длительной паузы, например: подъем двумя и поворот направо-кругом;

- предлог «с» означает соединение двух элементов в один. Например – соскок дугой с поворотом кругом, где два элемента дуга и поворот превратились в один, потому что поворот выполняется во время выполнения самой дуги;

- знак тире (-) между элементами в комбинации означает, что возможна пауза до 1 с;

- буквы «О» после элемента означает, что этот элемент необходимо обозначить не менее 1 с;

- буква «Д» после элемента означает, что этот элемент необходимо удерживать в течение 3 с.

В гимнастике существует определенный порядок (формула) записи упражнений, согласно которому (которой) упражнение (или отдельный элемент) записывается доступно, точно и кратко. Состоит эта формула (порядок) из пяти пунктов.

1. Исходное положение (И.п.), из которого начинается любое двигательное действие или предшествующее первому элементу движение: размахивание, размахивание в упоре на предплечьях, раскачивание и т.д.

2. Название основного движения: вис, подъем, оборот, перемах, спад, опускание, кувырок и т.д.

3. Способ выполнения основного движения: махом, силой, разгибом, быстро, медленно, переворотом и другими способами.

4. Направление выполнения основного движения: назад, вперед, вправо, влево, книзу, кверху, внутрь, наружу.

5. Конечное или промежуточное (после выполнения отдельных элементов в целой комбинации) положение: упор, упор сзади, упор сидя, сед, вис согнувшись, вис прогнувшись.

Существует две формы записи гимнастических упражнений: текстовая и графическая, каждая из них, в свою очередь, подразделяется на типы. Так, текстовая запись может быть развернутой и сокращенной.

Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Развернутый текст может представлять собой обобщенную или конкретную запись:

1) Обобщенная запись используется в тех случаях, когда необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания, например в учебных программах: простые прыжки с пружинного мостика, разноименные перемахи на коне, кувырки;

2) Конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов - основных и дополнительных.

Текстовая сокращенная запись подразделяется на условную и знаковую:

1) Условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи, например: Исх: Стк нврз рнпс пСед рк (вп) - Стк Лр (лв) Пр дуг (нз-вв) - ... , что означает: Исходное положение - стойка ноги врозь, руки на пояс - присед, руки вперед – встать (в стойку), левую руку влево, правую руку дугой назад вверх - ... ;

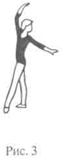
2) Знаковая запись использует для обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т.д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. В настоящее время знаковая запись не стандартизирована, и каждый может применять те знаки, которые считает удобными.

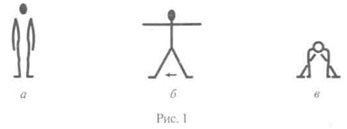
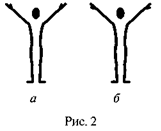
На практике чаще всего используется смешанная текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись, которая отличается от развернутой только тем, что некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно, например: гимн. - гимнастический, упр. - упражнение, эл. - элемент, соед. - соединение. Смешанная запись применяется и в печатных изданиях с использованием таких общеизвестных и общепринятых сокращений, как:

и. п. - исходное положение;

о. с. - основная стойка;

в/ж - верхняя жердь, н/ж - нижняя жердь разновысоких брусьев.

Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.



Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения телом и его частями, выполняемых индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Основное назначение ОРУ - развитие основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), формирование необходимых навыков и умений, необходимых для жизни, занятий различными видами спорта, фитнесом, профессиональной деятельности (прикладные ОРУ).

Терминологическая запись упражнений (элементов) производится в точном соответствии с определенными правилами, требованиями и порядком (формулой). Ничего лишнего при записи быть не должно.

Терминологическая запись ОРУ:

1-е упражнение. И.п. – о.с.

1. Левая назад на носок, руки вверх.

2. И.п.

3. Правая назад на носок, руки вверх.

4. И.п.

2-е упражнение. И.п. – упор присев

1. Упор лежа.

2. Правая назад, согнуть руки.

3. Упор лежа.

4. Левая назад, согнуть руки.

5. Упор лежа.

6. Упор лежа ноги врозь.

7. Упор лежа.

8. И.п.

Комплекс ОРУ необходимо составлять правильно с точки зрения методики. Подбирать упражнения нужно так, чтобы разогреть организм занимающихся сверху вниз. В начале комплекса 5-6 упражнений для мышц шеи и верхних конечностей. В середине комплекса - 5-6 более сложных упражнений для мышц туловища и ног. В конце - 1-2 упражнения прыжкового характера и 1–2 упражнения на восстановление дыхания (типа потягиваний и расслабления) [9, с.25].

**1.3. Строевые приемы, методика проведения строевых упражнений**

Строевые упражнения - совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

Строевые упражнения - это несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге, под счет или музыкальное сопровождение, а также навыков правильной осанки [12, с.13].

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг - правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт - сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал - расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

Направляющий - учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий - учащийся, двигающийся в колонне последним.

Шеренга - строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна - строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы

Строевые приемы выполняются по следующим командам:

«Становись!» - команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

Основная стойка - термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«Равняйсь!» - по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) - равняйсь!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым [7, с.16].

По команде «Смирно!» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно!» - встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) - вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину [8, с.4].

«Отставить!» - команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» - команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку - рассчитайсь!» каждый учащийся поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!».

Другие команды для расчета: «На первый - второй - рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) - рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте - рассчитайсь!». Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении - с постановкой левой ноги.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо - под правую. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) - марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Методика проведения строевых упражнений

При выполнении строевых упражнений для четкого управления учащимися преподаватель использует команды и распоряжения.

Выполнение строевых упражнений по команде требует от учащихся строго регламентированных двигательных действий.

Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. Сначала учащиеся обучаются построению, где от них требуется быстро и безошибочно находить свое место в строю. Для этого применяется игровой метод: изменение места построения, построение в круг, перестроение по ориентирам, размыкание по точкам и др.[2, с.202].

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. Каждая часть выполняет свою специфическую, присущую только ей функцию или несет определенную смысловую нагрузку.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко и отчетливо. При выполнении строевых приемов она заменяет команду «смирно».

Затем следует пауза (1,5 - 2 с), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Паузу преподаватель может удлинить или сократить в зависимости от конкретной педагоги ческой ситуации. Удлинение паузы дает возможность учащимся понять, что строй еще не готов к выполнению действия, и заставит их без специальных замечаний исправить свое поведение.

Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично-повелительным тоном. От умения преподавателя модулировать голосом при подаче команд во многом зависит успех в обучении. Преподавателю не следует применять однословные команды, такие как «равняйсь», «смирно», «прямо» и др. Целесообразнее перед их подачей употреблять как предварительную часть команды слова «колонна», «внимание» и т.п. Это позволяет учащимся более четко выполнять требуемые действия [2, с.204].

**Заключение**

В основе гимнастики лежит исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, но используются в повседневной жизни. Гимнастику классифицируют на три вида: оздоровительную, образовательно-развивающую и спортивную.

При сокращении гимнастических терминов используется определенные правила. Правило сокращающего характера, при котором опускается ряд слов, которые не влияют на содержание самого упражнения, и правило уточняющего характера.

В гимнастике широко используются общеразвивающие упражнения, которые выполняются с целью общей физической подготовки. При их записи, как и для гимнастических терминов, используются специальные сокращения для точной передачи информации.

Строевые упражнения используются для организованного проведения занятий, при котором занимающиеся равномерно размещаются во время упражнений. При выполнении строевых упражнений для четкого управления учащимися преподаватель использует команды и распоряжения. Структурно каждая команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений.

**Литература**

1. Баршай В. М. Гимнастика : учебник. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 189 с.

2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 448 с.

3. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. и др. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - М. : Академия, 2012. - 496 с.

4. Загревский О.И., Шерин В.С. Основы терминологии гимнастических упражнений : учеб. пособие / сост.. - Томск : Томский государственный университет, 2013. - 176 с.

5. Лебедихина Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания [Электронный ресурс]: учеб.пособие. - Екатеринбург : Изд-во Урал. федер. ун-та, 2017. - 112 с.

6. Лемешева С. Г., Леонова Л. В. Гимнастика. Учебное пособие [Электронный ресурс]. - Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - Ч. 1. - 63 с.

7. Павлов И. Б., Тулупчи Н. В. Строевые упражнения: Методика обучения строевым приемам [Электронный ресурс]. - М.: Чистые пруды, 2009. - 32с.

8. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 448 с.

9. Смирнова Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: учеб. пособие. - Минск.:Бел. наука, 1998. - 557 с.

10. Спащанская В. Н., Гляк Д. А. Гимнастика и методика преподавания [Электронный ресурс]: учеб. - мет. компл. - Новополоцк: Полоцкий ун - т, 2010. - 252с.

11. Филиппов И.А., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. и др. Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе: учеб.-метод. Пособие - Казань: Казан. ун-т, 2017. - 85 с.

12. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. - 3-е изд., перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 336 с.

13. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры / под ред. А.Т. Брыкина, А.И. Шлемина. - М.: ФиС, 2001. - 214 c.

14. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / под ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 442 с.

15. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. - 448 с.