

Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Е.Н.Карасева
«29» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Художественная гимнастика»

Образовательная программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Полещук Е.Н.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, углубленного уровня, направлена на реализацию задач воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности, на выработку устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Физическая культура является важнейшей частью гармонического развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, вырабатывается устойчивая мотивация на формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Художественная гимнастика – ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике – это процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Актуальность Программы

Занятия физической культурой и спортом, в том числе художественной гимнастикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе.

Художественная гимнастика дает девушкам возможность стать более изящными и грациозными, овладеть красивыми жестами, правильной походкой и осанкой, мягкими, обаятельными движениями, развить чувство ритма.

В то же время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к технической, физической, эстетической, эмоциональной, морально-волевой подготовке гимнасток.

В данной Программе отражен специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, благодаря

которому можно улучшить показатели их физического развития, исправить недостатки телосложения, осанки, развить память, внимание, быстроту реакции, эстетическое восприятие – понимание красоты и гармонии.

Новизна Программы состоит в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально - волевых и физических качеств, стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, что создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня (открытых турнирах по художественной гимнастике г. Москвы, городов России и зарубежных стран).

Педагогическая целесообразность Программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Цель Программы – укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, посредством обучения художественной гимнастики, повышения их морально-психологической и физической подготовки, освоение и развитие навыков и умений для достижения высокого уровня мастерства.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи:

Обучающие:

- обучить новым сложным и сверхсложным элементам художественной гимнастики;
- повысить надежность (стабильность) исполнения базовых элементов;
- повысить функциональную подготовленность: постепенно освоить

тренировочные нагрузки вдвое превосходящие соревновательные;

- повысить качество исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях;
- сформировать индивидуальный исполнительский стиль;
- углубить опыт соревновательной практики за счет участия в соревнованиях более крупного масштаба;
- углубить методы саморегуляции, формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации.

Развивающие:

- совершенствовать специальную физическую подготовленность гимнасток, особенно гибкость и скоростно-силовые качества;
- совершенствовать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества чувства товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.
- сформировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Отличительная особенность данной Программы состоит в:

- использовании инновационного подхода к тренировочному процессу;
- подборе и разработке специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения;
- учете особенностей современных правил по художественной гимнастике, соответствующих международным стандартам;
- учете технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований.

Категория обучающихся

Программа имеет углубленный уровень и рассчитана на гимнасток с базовым уровнем подготовки. Работа ведется с обучающимися 6 - 10 лет, количество участников в группе не превышает 15-ти человек.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 4 раза в неделю по 2 часа, 368 часов в год. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Занятия классифицируются:

- в соответствии с педагогическими задачами:
 - ✓ обучающее;
 - ✓ тренировочное;
 - ✓ контрольное;
 - ✓ соревновательное;
- по величине нагрузки:
 - ✓ ударное;
 - ✓ среднее (оптимальное);
 - ✓ умеренное;
 - ✓ разгрузочное;
 - ✓ восстановительное;
- по организации проведения:
 - ✓ фронтальное;
 - ✓ групповое;
 - ✓ самостоятельное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовкой, общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП).

Обучающее занятие проводится в подготовительный период. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений и комбинаций на элементы и части действия, подводящие упражнения.

Тренировочное занятие направлено на отработку различных видов соревновательных программ (без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Контрольное занятие включает в себя контроль за различными сторонами ОФП и СФП, хореографической, технической, соревновательной программ.

Ударное занятие характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения обучающимися требуемого результата, оно определяется следующими параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Восстановительное занятие включает в себя решение задач, необходимых в процессе подготовки обучающихся, с помощью системы специальных средств восстановления, психологического и медико-биологического воздействия.

Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок, соблюдением последовательности упражнений, чередованием нагрузок. Занятие включает в себя интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, коррекции позвоночника.

Диагностическое занятие включает в себя тесты по ОФП и СФП, контрольные нормативы соревновательной деятельности.

Репетиционно-тренировочное занятие проводится в период подготовки к показательным выступлениям.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства.

Групповые занятия проводятся со всей группой, работающей над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения.

Планируемые результаты освоения Программы

По итогам *первого года* обучения, обучающиеся будут

знать:

- основные правила вида спорта «Художественная гимнастика»•

нормативы классификационной программы II взрослого разряда;

уметь:

- выполнять на соревнованиях норматив II взрослого разряда;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП уровня II взрослого разряда.

По итогам *второго года* обучения, обучающиеся будут

знать:

- основы судейства соревнований «Художественная гимнастика», юношеский разряд;
- нормы, требования, правила выполнения классификационной программы I взрослого разряда;

уметь:

- выполнять на соревнованиях норматив I взрослого разряда;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП уровня I взрослого разряда.

По итогам *третьего года* обучения, обучающиеся будут

знать:

- основы судейства соревнований «Художественная гимнастика», III и II спортивные разряды;
- нормы, требования, правила выполнения классификационной программы разряда кандидата в мастера спорта (КМС);

уметь:

- выполнять на соревнованиях норматив КМС;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП уровня КМС.

Формы контроля и оценочные материалы

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом. Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение).

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности, по результатам которой подводится итог освоения Программы обучающимися.

Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- соревнования различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

1-й год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	ОФП и СФП	49	9	40	Текущий контроль. Контрольная тренировка
3.	Хореографическая подготовка	59	9	50	Текущий контроль. Контрольное тестирование
4.	Акробатическая подготовка	59	9	50	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка

5.	Предметная подготовка	73	9	64	Текущий контроль. Контрольная тренировка
6.	Техническая	110	11	99	Текущий

	подготовка				контроль Контрольное тестирование
7.	Итоговые занятия	16	-	16	Итоговая аттестация. Соревнование
	ИТОГО:	368	48	320	

Содержание учебного (тематического) плана

1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с целями и задачами, порядком и планом работы на учебный год, расписанием занятий, режимом дня, гигиеной спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях художественной гимнастикой. Моральные качества и физическая подготовка, необходимые обучающимся.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Тема 2. ОФП и СФП

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП и СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силы, чувства равновесия, прыгучести уровня II взрослого разряда.

Тема 3. Хореографическая подготовка

Теория. Основы техники исполнения упражнений у станка и на середине, партерная хореография.

Практика. Экзерсис у станка, на середине, пируэты, прыжки, элементы русского и украинского танцев, кадрили, полька, вальс уровня II взрослого разряда.

Тема 4. Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов, способы страховки, техника исполнения элементов акробатики в упражнениях художественной гимнастики.

Практика. Шпагаты, стойки, кувырки, мосты, перевороты. **Тема 5.**
Предметная подготовка

Теория. Правильная техника исполнения элементов с предметами: скакалка, обруч, мяч.

Практика. Отработка упражнений уровня II взрослого разряда: скакалка (подскоки и прыжки в скакалку, эшапе, броски и ловля, спирали, вращения и др.); обруч (перекаты, вращения, вертушки, броски и ловля и др.); мяч (отбивы, перекаты, выкруты, восьмерки, баланс, броски и ловля).

Тема 6. Техническая подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении соревновательных комбинаций художественной гимнастики. Правильная техника исполнения элементов и связок упражнений без предмета и с предметом.

Практика. Упражнения без предмета и с предметом: со скакалкой, обручем, мячом уровня II взрослого разряда.

Тема 7. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами и контрольными тестами, организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке уровня II взрослого разряда. Участие в соревнованиях по II взрослому разряду.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение Программы

Методика преподавания не меняется на протяжении всего процесса обучения по Программе, физическая и техническая же нагрузка варьируется, в зависимости от периода подготовки и обязательного учета индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Выделяют следующие виды и компоненты спортивной подготовки:

Виды подготовки	Компоненты подготовки	Направленности работ
физическая	общефизическая	повышение общей дееспособности
	специально-физическая	развитие специальных физических качеств
	специально-двигательная	развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
	функциональная	«выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
	реабилитационно-восстановительная	профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
техническая	беспредметная	освоение техники упражнений без предмета
	предметная	освоение техники упражнений с предметами
	хореографическая	освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев

	музыкально-двигательная	освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
	композиционно-исполнительская	составление и отработка соревновательных программ
психологическая	базовая	психологическое развитие, образование и обучение
	к тренировкам	формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
	к соревнованиям	формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
тактическая	индивидуальная	подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
	групповая	подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
	командная	формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
теоретическая	лекционная	приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
	в ходе практических занятий	
	самостоятельная	
соревновательная	соревнования	приобретение
	модельные тренировки	соревновательного опыта,

	прикидки	повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
--	----------	---

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток.

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток.

Восстановительные особо значимы на этапе спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Типы	Виды	Структурные группы элементов
основные	без предмета (телодвижения)	равновесие, наклоны, повороты, прыжки, волны-взмахи, акробатические элементы, шаги-бег, танцевальные и партерные движения
	с предметами	броски, переброски, отбивы, ловля, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы
вспомогательные	спортивные	строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения ОФП и СФП
	танцевальные	элементы классического, историко-бытового,

		народного и современного танцев
	музыкально-двигательные	музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры
восстановительные	педагогические	рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию
	психологические	создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия
	гигиенические	рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры
	физиотерапевтические	разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны

В спортивной подготовке обучающихся, занимающихся художественной гимнастикой, следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток.

Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
------------------	--------------------	--------------------

общепедагогические	воспитывающего	воспитание в процессе
--------------------	----------------	-----------------------

(дидактические) принципы	обучения	обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности
	сознательности и активности	формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности
	доступности и индивидуализации	учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха
	наглядности	создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия
	прочности и прогрессирования	достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований
	принципы спортивной тренировки	направленности к высшим достижениям
специализации и индивидуализации		сосредоточение времени и сил на избранной

		специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе
	единства всех сторон подготовки	имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга
	непрерывности и цикличности	для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса
	максимальности и постепенности повышения требований	достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их
	волнообразности нагрузок	постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности
методические принципы подготовки	«опережения»	опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных

		элементов, создание перспективной программы
	многоборности	формирование высокой эффективности во всех видах
	сопряженности	поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач (например, сочетать техническую и физическую подготовку)
	соразмерности	оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств
	избыточности	применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2 - 3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется
	моделирования	широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятого словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Методы	Методические приемы	Примечания
словесный	команды и распоряжения	эффективны эмоциональные сигналы
	указания и инструктаж	максимально точно и кратко

	описания и объяснения	объяснения
--	-----------------------	------------

		предпочтительнее описания
	пояснения и сравнения	целесообразны образные сравнения
	убеждение и принуждение	убеждение предпочтительнее принуждения
	самоотчеты и самооценки	эффективны графические отчеты
	лекции и беседы	
	обсуждения и оценка	
наглядный	показ тренером и гимнастками	виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий,
	фото и видео показ	контрастный, утрированный, разноракурсный
	графическое изображение	
практический	целостного и расчлененного упражнения	эффективен контроль исходных и промежуточных положений
	упрощенного и усложненного упражнения	у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
	стандартного и переменного упражнения	меняются условия и количественные компоненты движений
	игровой, круговой и соревновательный	по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
помощи	физической помощи (тренера, соученицы, тренажера)	виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения
	ориентировочной помощи (зрительной, слуховой, тактильной)	виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители

идеомоторный	представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка	при разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
музыкальный	выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты	позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц

Материально-технические условия реализации Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения Программы в полном объеме необходимо следующее:

Технические средства обучения:

- ноутбук
- принтер
- видеопроектор;
- магнитофон;
- телевизор;
- видеокамера.

Инфраструктура

организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала (с зеркалами, паркетным полом и стационарным хореографическим станком);
- наличие раздевалок, душевых.

Оборудование для занятий:

- гимнастический ковер (13x13м);
- акробатическая дорожка

(3 шт.); • мат гимнастический (15 шт.);

- балансир (15 шт.);
- пояс для страховки ручной (2 шт.);
- мяч для художественной гимнастики (20 шт.);
- насос для мячей (3 шт.);
- обруч гимнастический (20 шт.);
- скакалка гимнастическая (20 шт.);
- булавы для художественной гимнастики (20 компл.);
- ленты для художественной гимнастики (20 шт.);
- палочки для ленты (20 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (10 пролетов);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- бревно гимнастическое (2 шт.);
- доска подкидная (3 шт.);
- утяжелители для рук (15 компл.);
- утяжелители для ног (15 компл.);
- растяжка голеностопа (5 шт.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы,

используемой при написании программы

1. Аверкович Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток. [Диссертация]. – М.: ГЦОЛИФК, 1979.
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.
3. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания:

учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Винер-Усманова И. А. и др. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. /Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Е., Терехина Р. Н. – М.: Человек, 2014.

7. Винер-Усманова И. А. и др. Художественная гимнастика. Теория и методика. /Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Е., Терехина Р. Н. – М.: Человек, 2015.

8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

9. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – М.: ВФХГ, 2001.

10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

11. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009.

12. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.

13. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. – М.: ВФХГ, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007.

14. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – М.: Советский спорт, 2014.

15. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

17. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

18. Макшанов С.И., Сидоренко Е.В., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. 220 упражнений для развития способностей. /Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2004.

19. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – СПб.: Лениздат, 1989.
20. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
21. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.
22. Некрасов А.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. /Некрасов А.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
24. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации. – Киев: КГИФК, 1991.
25. Приставка М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике. – Смоленск: СГИФК, 1988.
26. Розин Е.Ю., Родионенко А.Ф. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
27. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. – М.: Физическая культура, 1989.
28. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. Гимнастика в трёх измерениях. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
29. Сучилин Н.Г. Гимнастика: теория и практика: методическое приложение к журналу «Гимнастика». – М.: Советский спорт, 2010.
30. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. В 2-х т. /Под ред. Т. Круцевич. – М.: Олимпийская литература, 2003.
31. Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Academia, 2016.
33. Художественная гимнастика. Учебник. /Под ред. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.

34. Чеккетти Грациозо Полный учебник классического танца. / Пер. Е. Лысовой. – М.: Астрель, АСТ, 2006.

35. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса. //Сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2013.

36. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

37. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Спортивная видеопрограмма. [DVD]. – М.: Арена, 2004.

38. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Нормативно-правовые документы

1. Приказ Министерства спорта РФ № 40 от 05.02.2013 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.

