

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Художественная гимнастика – начальный этап»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Автор-составитель:

Кучугбаева И.Г.,

педагоги дополнительного образования

Консультант:

Ядрышникова И.Ю.

Заместитель директора по УВР

Пермь 2021

Содержание

Введение.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Цели и задачи программы.
 - 1.2. Организация образовательного процесса.
 - 1.3. Условия реализации программы.
 - 1.4. Прогнозируемый результат.
 - 1.5. Критерии эффективности реализации программы.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Список литературы.

Введение

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Занятия художественной гимнастикой дают хорошую физическую подготовку и помогают укрепить не только детский организм и повысить его иммунную защиту, но также предотвратить и, возможно, излечить вполне конкретные заболевания. Например, это сколиоз, которым сегодня страдает чуть ли не каждый ребёнок. Ровная осанка — залог не только здоровья, но и красоты. В процессе занятий у девочек вырабатывается привычка держаться грациозно, двигаться плавно, смотреть гордо. Художественная гимнастика даёт возможность развить в девочках пластичность, грациозность, ловкость, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Данная программа направлена на формирование правильной осанки, походки, свода стоп; укрепление всех групп мышц; развитие гибкости и пластичности, путём освоения гимнастических упражнений; освоение базовых понятий и видов гимнастических движений; гармоничное развитие и укрепление здоровья детей; развитие и совершенствование физических и функциональных способностей; формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании.

Художественная гимнастика способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, а повышенная эластичность и растяжимость тканей позволяет избежать получение травм в повседневной жизни.

Здоровье, стройность, красота, хорошая физическая подготовка, дисциплина, сила воли — всё это даёт художественная гимнастика.

1. Пояснительная записка

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из задач дошкольного воспитания — правильное физическое развитие детей.

Одной из форм работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста являются занятия по художественной гимнастике. В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (4-6 лет) возраст ребёнка. Главная цель ранних занятий физической подготовкой — создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, гармонично развитого молодого поколения. Художественная гимнастика в группах начальной подготовки — это, прежде всего формирование интереса детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность.

В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения. Постепенно в процессе занятий дети избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости, формируется правильная осанка,

красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Музыкальное сопровождение делает занятие более насыщенным и разнообразным, повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно. Правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей, воспитывает ритм движений, музыкальный слух, повышает культуру движений.

Дошкольный возраст — это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

1.1. Цели и задачи программы

Цель: Содействие физическому развитию ребёнка через изучение основ художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным терминам, используемым на занятиях по художественной гимнастике на начальном этапе;
- освоить базовые навыки на простейших упражнениях без предмета и с предметом (скакалка, мяч, обруч).

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и т. д.);
- способствовать развитию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к физическому совершенствованию.

Воспитывающие:

- способствовать формированию интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитанию дисциплинированности, аккуратности, старательности;
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, активность, целеустремлённость, ответственность).

Необходимость создания программы обусловлена, в первую очередь, спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей, с их желанием видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Актуальность программы. Программа вводит детей дошкольного возраста в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца.

В основе программы - элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и доступные детскому организму. Дети с большим желанием

занимаются гимнастическими упражнениями в игровой форме. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется самостоятельность, активность в общении со сверстниками.

Работая в коллективе, ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, приобщается к общим правилам, самостоятельности и творческой активности. Внимательное отношение к окружающим, взаимопомощь и терпение, умение адекватно оценивать свою работу и работу других детей - важные качества, которые формируются в процессе реализации данной программы.

1.2. Организация образовательного процесса

В подготовительную группу по художественной гимнастике принимаются девочки, достигшие четырёхлетнего возраста, желающие освоить основы художественной гимнастики. Для вновь пришедших в группу необходимо наличие нормального пропорционального телосложения, координированности, коммуникативных способностей. Обязательно наличие справки от врача о возможности занятий художественной гимнастикой.

Программа рассчитана на 2 года обучения (начальный уровень). Занятия на этапе начальной подготовки проводятся 3 раза в неделю по одному часу. Недельная нагрузка на одного обучающегося в соответствии с учебным планом (3 часа в неделю) не превышает санитарно-гигиенических требований.

Младший школьный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и двигательном развитии ребёнка. К шести годам дети активно осваивают все жизненно важные, в том числе, переместительные движения; их окончательное становление наступает лишь в подростковом возрасте. Продолжается рост скелета, увеличение мышечной массы, изменение пропорций тела. Недопустимы перегрузки ребёнка упражнениями, связанными с большим силовым напряжением, переутомлением. Важную роль на этом этапе играет дифференцированный подход к подбору методов и приёмов при проведении учебно-тренировочных занятий.

Специальные требования к занятиям: оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся.

Специфика программы состоит в том, что учебный материал имеет адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

По содержательной наполненности программа соответствует специфике дополнительного образования детей.

Реализация программы обеспечивается *педагогическими принципами*, которые придают программе определённую устойчивость, открывают её динамические возможности:

- доступности (восхождение от простого к сложному);
- природосообразности (учет возрастных особенностей обучающихся, уровня их физической подготовки);
- преемственности, последовательности и систематичности обучения.

Для успешной реализации программы применяются следующие методы:

1. *Словесный метод*, с его помощью объясняются элементарные основы художественной гимнастики, описывается техника выполнения упражнений.

2. *Метод наглядного восприятия* способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

3. *Метод практического обучения* способствует формированию базовых умений и навыков.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с образовательной программой исходя из того, освоил ли ребёнок за учебный год все то, что должен был освоить. Работа на повседневных занятиях позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребёнком, стабильном составе группы. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Учёт возрастных особенностей обучающихся на занятиях

Возрастные особенности обучающихся	Специфика методики занятий
1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	1. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	2. Целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.
3. Регулярные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	3. Нагрузки небольшого объёма и интенсивности, носят дробный характер.
4. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	4. Занятия должны быть интересными и эмоциональными, полезны поощрения, количество замечаний ограничено.

1.3. Условия реализации программы

Для занятий необходимо просторное помещение с хорошим уровнем освещённости, вентиляцией, музыкальное сопровождение.

Обучающиеся должны заниматься в специальной форме: купальники, лосины, гимнастические тапочки, заплетённые волосы.

Оборудование и инвентарь для занятий: маты, мячи, скакалки, обручи.

Важна поэтапность освоения основных принципов практической работы и последовательность изучаемых элементов.

1.4. Прогнозируемый результат

К концу учебного года обучающиеся группы начальной подготовки должны *Знать:*

- основные термины, используемые в художественной гимнастике;
- упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, силы, ловкости.

Уметь:

- выполнять элементы и упражнения без предмета и с предметом (скакалка, мяч, обруч);
- силовые упражнения с собственным весом, прыжки на одной и двух ногах.

1.5. Критерии эффективности реализации программы

1. Удовлетворенность всех субъектов образовательного процесса качеством и результатами обучения.
2. Активность и инициативность в процессе освоения программы.
3. Стабильная посещаемость учебных занятий.
4. Сформированность детского коллектива.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	
		1 год 4-5 лет	2 год 5-6 лет
1.	Теоретические основы художественной гимнастики	4	4
2.	Общая физическая подготовка	32	26
3.	Специальная физическая подготовка	32	34
4.	Упражнения с предметом	24	27
5.	Контрольные испытания	4	5
Всего часов:		96 часов	96 часов

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретические основы художественной гимнастики

Введение в программу. Художественная гимнастика как вид спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по художественной гимнастике. Разъяснение необходимости получения общей физической подготовки через комплекс подводящих упражнений, подвижных игр.

Техника выполнения элементов без предмета и с предметом.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, строевые упражнения, подвижные игры, направленные на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учёта специфики избранного вида спорта.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП)- это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Упражнения на развитие *7 основных физических способностей* (иногда их называют двигательными или психомоторными):

Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.

Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Общеразвивающие и акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики, специальные упражнения:

- *на ловкость* – игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- *на гибкость* - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (приседания, складки, шпагаты, махи); суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, фиксация поз расслабления (мосты, наклоны, провороты рук);
- *на силу* - упражнения на силу рук, ног и туловища; сгибание и разгибание (бег, прыжки из приседа, приседы, выпады и т. д.);
- *на быстроту* - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений (кувырки, перевороты, перекаты, повороты);
- *на прыгучесть* - упражнения на развитие силы скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости (прыжки со скакалкой, многоскоки, прыжки на одной ноге и т. д.);
- *на равновесие* - упражнения на устойчивое положение (равновесие на правой и левой ноге в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на руках).

Тема 4. Упражнения с предметом

Мяч - удержание мяча двумя и одной рукой; передачи мяча; прокаты по рукам и по телу спереди и сзади; броски двумя и одной рукой; отбивы; выкруты; переброски.

Скакалка - различные прыжки с вращением скакалки вперёд и назад; вращение скакалки; манипуляции правой и левой рукой; переброски расправленной скакалки; броски правой и левой рукой.

Обруч - вращения вперёд, назад, над головой правой и левой рукой; вертушки; передачи во вращении из правой руки в левую и наоборот; прыжки через обруч; переброски; броски правой и левой рукой.

Тема 5. Контрольные испытания

Открытое занятие для родителей. Соревнование. Показательное выступление в конце года.

№ п/п	Разделы подготовки	Первый год обучения (4-5 лет)	Второй год обучения (5-6 лет)
1.	Теоретические основы художественной гимнастики	<p>1. Введение в программу. Художественная гимнастика, как вид спорта.</p> <p>2. Техника безопасности на занятиях и правила поведения.</p> <p>3. Техника выполнения элементов без предмета.</p> <p>4. Техника выполнения элементов с предметом (скакалка, мяч).</p> <p>5. Разъяснение необходимости получения общей физической подготовки.</p>	<p>1. Повторение техники безопасности на занятиях и правила поведения.</p> <p>2. Техника выполнения новых элементов без предмета.</p> <p>3. Техника выполнения элементов с предметом (скакалка, мяч и обруч).</p> <p>4. Разъяснение необходимости получения специальной физической подготовки.</p>
2.	Общая физическая подготовка	<p>1. Бег: Движение бегом по кругу, со сменой скорости.</p> <p>2. Ходьба: с изменением темпа. Мягкий шаг. Ходьба на полупальцах.</p> <p>3. Строевые упражнения: Понятия: «строй», «колонна», «ряд», «интервал», «дистанция». Повороты налево, направо, кругом, пол-поворота. Расчет. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения: <u>Для рук:</u> поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные,</p>	<p>1. Бег: Движение бегом по диагонали, с поворотами вокруг себя, спиной вперед.</p> <p>2. Ходьба: с чередованием с бегом. Со сменой направления.</p> <p>3. Строевые упражнения: Границы площадки, углы, середина, центр. Движение по диагонали.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения: <u>Для рук:</u> сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа); поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу; <u>Для ног:</u> Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; тоже на</p>

		<p>последовательные); Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопами. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Различные виды складок (ноги вместе, ноги врозь). Стоя наклоны вперед, круговые вращения туловищем, наклоны в сторону. 6. Подвижные игры: Вода, земля, воздух. Море волнуется раз. Запрещённое движение. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий.</p>	<p>одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, толчком обеими ногами или одной). Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Удержания в складочках, круговые вращения туловищем в складке. 6. Подвижные игры: Кошки-мышки. Горячий мяч. Третий лишний. Эстафеты с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (мячи, скакалки, обручи и др.)</p>
3.	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>На гибкость: Складка стоя (ноги врозь, взять пятки и прижать живот к ногам). Сидя на полу ноги вместе взять пятки руками и прижать живот к ногам. Ноги врозь, сидя на полу лечь животом на пол руки вытянуть вперед. Шпагат с пола руки в сторону (правый, левый, поперечный), сидеть 10 секунд. Лёжа на животе сделать «коробочку» (наклон туловища назад согнуть ноги, пятки должны задевать лоб). Провороты с правого шпагата на левый (показать правый шпагат, поперечный, левый) и в другую сторону. Провороты через поперечный шпагат (сидя на полу ноги вместе показать поперечный шпагат и собрать ноги в положение лёжа на</p>	<p>На гибкость: Складки. Шпагаты со скамейки (лицом к скамейке, спиной к скамейке), руки в сторону по 10 секунд. Провороты с правого шпагата на левый и в другую сторону. Провороты через поперечный, руки за спиной. Затяжки вперед и в сторону без опоры, стоять 5 секунд. Мост стоя. Наклон назад стоя (руки смотрят в пол), стоять 10 секунд. До качки в наклоне (стоя в наклоне, докачивать руки до голени), 10 раз. Махи вперед, в сторону. Махи назад (в вертикальный шпагат, в кольцо). На силу: Пистолетик (приседание на правой и левой ноге).</p>

		<p>животе).</p> <p>Мост на коленях (взяться руками за пятки и выпрямить руки), держать 10 сек.</p> <p>Наклоны назад на коленях, 10 раз (кистью задевать пятки).</p> <p>Мост с выкрутом (из глубокого приседа сделать мост с разворотом туловища вправо (влево) и закончить в глубокий присед.</p> <p>Мост из положения лёжа (выпрямить ноги и руки), стоять в мостике 10 секунд.</p> <p>На силу:</p> <p>Приседания на двух ногах. Сед на правой ноге, сед на левой ноге.</p> <p>Отжимание (стоя на коленях).</p> <p>Стойка на руках у опоры.</p> <p>Пресс (лёжа на спине, руки за головой, поднимание ног в потолок).</p> <p>В парах поднимание туловища.</p> <p>На быстроту:</p> <p>Повороты нога у колена (в правую и левую сторону). Переворот в сторону вправо и влево.</p> <p>На прыгучесть:</p> <p>Прыжки ноги врозь-ноги вместе.</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p> <p>Прыжки-отбив ног.</p> <p>На равновесие:</p> <p>Равновесие нога у колена на полной стопе (правая и левая нога), 10 секунд.</p> <p>Стойка на полу-пальцах, 15 секунд.</p> <p>Стойка на полупальцах вполу приседе, 15 секунд.</p> <p>Затяжка в сторону.</p> <p>Стойка на лопатках. Стойка на руках у опоры.</p>	<p>Отжимание (стоя на коленях).</p> <p>Стойка на руках у стенки.</p> <p>Прыжки с низу вверх (из приседа).</p> <p>Пресс (лёжа на спине, руки за головой, поднимание ног с пола за голову). Поднимание туловища без помощи пары.</p> <p>На быстроту:</p> <p>Кувырки вперёд. Переворот вперёд. Перекат через плечо.</p> <p>На прыгучесть:</p> <p>Прыжки-подскоки. Прыжки на правой и на левой ноге. Вскок на скамейку, лицом к скамейке и спрыгнуть с неё.</p> <p>На равновесие:</p> <p>Равновесие назад (нога на 90 градусов поднята назад).</p> <p>Стойка на полупальцах, 30 секунд.</p> <p>Равновесие нога у колена на полупальце, 10 секунд.</p> <p>Затяжки в сторону и вперёд без опоры.</p> <p>Стойка на лопатках, руки прямые на полу. Стойка на руках.</p>
4.	Упражнения с предметом	<p>Скакалка:</p> <p>Прыжки вперёд (30 раз). Прыжки назад (30 раз). Ловля расправленной скакалки во вторую руку.</p> <p>Вращение вперёд и назад в боковой плоскости (правой рукой, левой</p>	<p>Скакалка:</p> <p>Прыжки вперёд (1 мин.). Прыжки назад (30 сек.). Ловля расправленной скакалки за спиной.</p> <p>Прыжки в приседе (скакалка</p>

		<p>рукой). Скрестное вращение спереди (правая и левая рука). Прыжки просто-скрестно вперёд (10 крестиков). Броски. Повороты рук (скакалка сложена втрое). Мяч: Удержание правой и левой рукой (руки в сторону), по 10 секунд. Передача над головой из правой руки в левую и обратно. Прокат по спине. Прокат по рукам-по спине. Прокат по рукам спереди до шеи и обратно. Отбив двумя руками, ловля в две руки (запястья мяч не касается). Отбив одной рукой, ловля в две руки. Бросок двумя руками, ловля в две руки. Удержание мяча в стопах (5 секунд). Обволакивание двумя руками перед собой (вперёд и назад). Сидя на коленях, перекаат мяча из правой руки в левую и обратно.</p>	<p>сложена в четверо). Прыжки просто-скрестно назад (10 раз). Броски. Повороты рук (скакалка сложена в четверо). Двойные прыжки вперёд (простой-двойной), 10 двойных. Мяч: Прокат по правой руке до груди и обратно, тоже с другой руки. Прокаты спереди по рукам (с правой руки в левую и наоборот). Прокат по животу и рукам. Отбив одной рукой и ловля в одну руку. Броски (правой и левой рукой). Выкруты. Обволакивание (правой рукой и левой рукой). Сидя на полу, взять мяч одной рукой с обволакивания. Переброска из-за спины двумя руками над головой, ловля в одну руку. Удержание мяча в стопах. Обруч: Вращение в боковой плоскости вперёд и назад. Вращение в лицевой плоскости. Вертушка. Вертушка с передачей из правой руки в левую и наоборот. Переброска перед собой двумя руками (одно вращение). Броски с вращения (правой, левой рукой).</p>
5.	Контрольные испытания	<p>Открытое занятие за первое полугодие. Соревнования по СФП за первое полугодие. Соревнования по СФП за второе полугодие. Показательное выступление в конце года.</p>	<p>Открытое занятие за первое полугодие. Соревнования по СФП за первое полугодие. Соревнования по СФП за второе полугодие. Соревнование с предметом во втором полугодии. Показательное выступление в конце года.</p>

Список литературы

1. Алямовская В.Г., Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993 г.
2. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике.- М.:Физкультура и спорт, 2000 г.
3. Гуреев Н. В. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991 г.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС, Сп-б ГУФК им. Лесгафта П.Ф. – М., 2007 г.
5. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
6. Литвинова М.Ф. "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение, 1986 г.
7. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. Гимнастики, 2001 г. Говорова М.А., Плешкань А.В.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
9. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. Москва 2003 г.