


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Спутник»

Клуб по месту жительства «Чкаловец»

Утверждена на заседании  
Педагогического совета  
«01» августа 2019 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДЮОЦ «Спутник»  
 / Томчик О. Н.  
«01» августа 2019 г.  
Приказ № 1-19-ЗЧАХ от 01.08.2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике»  
(краткосрочная)**

Возраст обучающихся: 5-11 лет  
Срок реализации: 54 часа (18 дней)

Автор-составитель:  
Кузьмич Ольга Сергеевна  
тренер-преподаватель

Екатеринбург – 2019

## Пояснительная записка

Данная программа направлена на занятия с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» по виду спорта «художественная гимнастика».

По форме организации – очная.

По времени реализации – краткосрочная, т. е. реализуется в течение одного месяца – 18 дней. Программа реализуется в период летних каникул в июне.

Общее число участников – 2 группы по 20 человек.

Основной состав лагеря – это дошкольники и школьники от 5-11 лет

*Художественная гимнастика* – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку.

*Художественная гимнастика* – сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

***Задачи в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:***

Вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Цель программы: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений"); - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменок;

- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Стратегической целью программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Образовательные: - приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры

- Обмен профессиональным опытом

- приобретение навыков основ художественной гимнастики;

-Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;

-Раскрытие творческого потенциала личности, нестандартного образа мыслей, музыкальности, пластики и артистичности по средствам классической и современной хореографии;

Развивающие: - развитие двигательных умений и навыков детей; - обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний; - развитие коммуникативного опыта.

Воспитательные: - формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе; - воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий; - формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса. Для развития художественной гимнастики сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины. В настоящее время четко обозначились три

значительно различающихся уровня современной художественной гимнастики: 4 - высший уровень – это элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки; - средний уровень – спортивно-образовательная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках ДЮСШ, ДСО и ВУЗов; Выход гимнасток на международную арену в возрасте 13-15 лет, переход на высший уровень целесообразен в возрасте 10-13 лет Второй уровень функционирования художественной гимнастики на начальном этапе опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 4,5-6 лет. Основной отбор в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы целесообразен в возрасте 6 лет по вышеизложенным причинам. При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03", возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста.

тела. 5

#### **Актуальность программы**

Привлечение к сборам дополнительных специалистов по художественной гимнастике и танцевальным фитнес направлениям, для развития и выявления способностей у детей. Проведение мастер классов по различным направлениям гимнастики и танца, для учащихся.

#### **Этапы реализации программы**

- группа начальной подготовки (первый год обучения)
- учебно-тренировочная группа(2,3 год обучения)

#### **Особенности набора детей:**

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

На этап начальной подготовки принимаются дети с 5 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые спортсмены прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

#### **Педагогические принципы**

Педагогические принципы, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса:

**Свобода выбора и ответственность** (обеспечение индивидуальности, самостоятельности развития, помощь любому ребенку в достижении успеха, демократические взаимоотношения детей и педагога; достижение понимания каждым своей роли);

**Природосообразность** (образование в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, его психической конституцией, его способностями, индивидуальными способностями восприятия и т.д. Оценки носят экспертный характер. Сравнение обучающегося допускается только с ним самим). Осуществление данного принципа даст возможность совместно построить индивидуальный маршрут для каждого обучающегося. Это в свою очередь откроет очевидные плюсы: здоровье, гармония, отсутствие комплексов, глубокие и прочные знания в соответствии с запросом личности.

**Гуманистическая направленность** образовательного процесса предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективных отношениях.

**Культуросообразность** (воспитание на общечеловеческих ценностях)

Обучение упражнениям художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предполагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения

### **Содержание спорт подготовки**

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

**1. Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач: - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами; - расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорнодвигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**2. Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей: - координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами; - гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление; - сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют 7 упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы; - быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; - прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также

прыжковой выносливости; - равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре; - выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

**3. Техническая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике; В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

**1) Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

#### **Классификация упражнений беспредметной подготовки**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	Ногами целостно руками	На двух, одной, поочередно Всеми частями тела

		Во всех направлениях, одно-и разноименно
Расслабления	простые посегментные стекание	
Волны	вперед обратные боковые	руками, туловищем, целостно
Взмахи	Передне -задние боковые	руками, туловищем, целостно-
Наклоны	по направлению амплитуде по И.П. или по опоре	вперед, назад, в сторону круговые 450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие) на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища по способу удержания свободной ноги по способу опоры	передние, боковые, задние пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц) на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения  по позе	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно простые позы, переднего, бокового,



		заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две  толчком двумя, приземление на одну  толчком одной приземление на две  толчком одной, приземление на толчкову  толчком одной, приземление на маховую без смены ног	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись открытый, касаясь шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад  пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «бедуинский»

Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды	походный, строевой,	

ходьбы	гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

**2) Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые

#### **Классификация упражнений с предметами**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	Об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по

		дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

**4. Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

**5. Музыкально-двигательная подготовка** - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры. Формы организации музыкально-двигательной подготовки: - специальные теоретические занятия; 11 - практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; - музыкальные игры;

**6. Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики,

строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины. Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

### **Основные блоки программы**

#### **1. Культурологический блок**

#### **2. Обучающий блок**

- Гимнастика с основами акробатики.
- Танцевальные шаги.
- Ритмика.
- ОРУ - Стретчинг.
- Подвижные игры.
- Хореография.
- Основные и классификационные упражнения художественной гимнастики.
- СФП и ОФП

#### **3. Контрольно-оценочный блок**

### **Основные формы и методы обучения**

Основная форма занятия – тренировка (тренировочный урок).  
Посещение занятий

обязательно. Основной формой организации образовательного процесса являются:

**Фронтальная (коллективная)** – занятия по общей и специальной физической подготовке,

знакомство с элементами основного раздела художественной гимнастики;

**Групповая** – формирование навыков страховки, подготовка показательных выступлений и

др.;

**Индивидуальная** – определение мотивации девочек к обучению, определению их

потребностей; определение уровня развития их двигательных качеств, прикладных умений

и технической подготовки; судейство и инструкторская практика.

**Объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы**, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)

#### **Режим дня**

Занятия проходят три раза в неделю. Понедельник, среда, пятница

1 группа 17:30-18:45

2 группа 18:30-20-00

#### **План сетка занятий**

1 день 3 июня	2 день 5 июня	3 день 7 июня
День знакомства детей с педагогами, рассказ о предстоящей работе. Правило поведения и техника безопасности в зале. Режим и питание гимнасток. ОФП Подвижная игра	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные шаги, ходьба, бег, прыжки. Ритмика	<b>Хореография:</b> Постановка корпуса, головы. Позиции рук: подготовительная (внизу), первая (вперед), вторая (в стороны), третья (вверх). Движение рук по позициям. Позиции ног: основная стойка (пятки, носки вместе), первая (пятки вместе, носки развернуты в стороны), вторая (ноги врозь на расстояние стопы, носки развернуты в стороны), третья (пятка одной стопы прижата к

		<p>середине другой, носки развернуты в стороны).</p> <p>Demi plie – малое приседание.</p> <p>Grand plie – большое приседание.</p> <p>Battement tendu – отведение, приведение ноги.</p> <p>Releve – подъем на полупальцы.</p> <p>Temps sauté – прыжок на двух ногах.</p>
4 день 10 июня	5 день 12 июня	6 день 14 июня
<p>Основные и классификационные упражнения:</p> <p>-Упражнения для плечевого пояса и рук</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>-Упражнения для туловища</p> <p>-Упражнения на расслабления</p> <p>-Равновесия</p> <p>-Повороты</p>	<p>Упражнения с предметами. (один вид основной, один вид вспомогательный на выбор преподавателя).</p> <p>Скакалка</p> <p>Мяч (12.5-15 см)</p> <p>Обруч</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>-«Аттитюд»</p> <p>-Повороты</p>
7 день 17 июня	8 день 19 июня	9 день 21 июня
<p>Упражнения с предметами.</p> <p>-Скакалка.</p> <p>-Обруч</p> <p>-Булавы</p> <p>Лента</p>	<p>ОФП, СФП</p> <p>Воспитание музыкальности и выразительности движений.</p> <p>Знакомство с</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Акробатика</p> <p>Хореография.</p>

	характером музыки, темпом, формой музыкальных произведений, динамикой, мелодией. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для произвольного упражнения	
10 день 24 июня	11 день 26 июня	12 день 26 июня
Упражнения с предметами. Спортивные игры	Открытые уроки	Показательные выступления

### **Педагогический состав**

Сбор проводится под руководством Кузьмич Ольги Сергеевны.

#### **Ведущие специалисты:**

1. Муконина Ольга Витальевна Мастер спорта по художественной гимнастике. Тренер преподаватель. Судья второй категории.

2. Крылова Ксения Анатольевна Тренер преподаватель по фитнес аэробики. 1 категория. Лучший детский тренер страны 2008 г. Лауреат Гран - при международного класса по современной хореографии.

3. Ковальчук Маргарита Петровна Мастер спорта по художественной гимнастике.

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для
- прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;



## Список литературы и источников

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А.Бернштейн . – М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288с.
3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.-метод. Пособие /С.В.Вишнякова.- Волгоград: ВГАФК, 2001.-45с
4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб.для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц.- М.: ГЦОЛИФК, 2001.-
5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье".
- 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастикеб м., ФиС, 2004 г.,-93 с.
7. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
8. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И.Кравчук.- ч.1.- 102с.; ч.2,3.- Новосибирск: Издво НГПУ, 1998 – 136с.
9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.
10. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.
11. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
12. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивнохудожественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.
13. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб./ В.М.Смолевский,

Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимп.лит.,1999.- 462с.

14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред.

Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007г.- 232с