



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени
Протокол №1 от «27» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Адресат программы: настоящая программа
адресована обучающимся 4 до 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

*Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
по художественной гимнастике Сюткина И.В.
Инструктор-методист Корниенко Ю.А.*

г. Тюмень
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	17
II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»....	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации.....	19
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	20
2.6. Список литературы.....	26

I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» для детей дошкольного и младшего школьного возраста разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273 "Об образовании в Российской Федерации" (далее - ФЗ № 273);
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – ФЗ № 329);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее – ФЗ № 196);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени;
- Письмом Минспорта РФ от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
- С учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

Содержание составлено с учётом программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, М.: Мозаика-Синтез, 2005), требований СанПиН и на основе методического пособия Всероссийской Федерации художественной гимнастики и Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Сост, : Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А., 2007).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Настоящая дополнительная образовательная программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся,

приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации и носит общеразвивающий характер. Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень - на спортивно-оздоровительную художественную гимнастику.

Актуальность программы - преемственность между дополнительными образовательными платными услугами и обучением в группах начальной подготовки отделения художественной гимнастики ДЮСШ.

Отличительные особенности программы - программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте. Врачи считают, что занятия художественной гимнастикой на начальных этапах полезны для молодого организма: базовые упражнения формируют мышечный корсет и правильную осанку, развивают ловкость и координацию. Ребёнок растёт гибким, сильным, и выносливым.

Адресат программы - программа ориентирована на детей от 4 до 6 летнего возраста. В группе может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся, изъявившие желание заниматься художественной гимнастикой, и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы – общее количество учебных часов: 2 раза в неделю – 84 часа, 3 раза в неделю – 126 часов.

Формы организации образовательного процесса - основная форма занятий – групповая.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - 2-3 раза в неделю по 45 минут.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: Выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

Освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

Развивающие:

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Воспитательные:

Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Педагогическая целесообразность

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, как способ подготовки спортивного резерва. Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника, и именно в

дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена. Период реализации программы: с сентября по май (учебный год).

Все разделы программы «Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика» объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся дошкольного возраста, его физические и психологические особенности.

За время работы программы с обучающимися проводится изучение основных упражнений художественной гимнастики, изучение простейших элементов акробатики, обучение владению предметами (скакалка, мяч, обруч). Также проводится воспитание культуры движений, их красоты и выразительности, четкости выполнений, всесторонняя физическая подготовка с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, музыкальности, выработка правильной осанки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Игровой метод - придаёт тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в

разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (2 раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10		Беседа	Беседа
2	Общая физическая подготовка	42		42	Учебное занятие	Открытое занятие
3	Специальная физическая подготовка	16		16	Учебное занятие	Открытое занятие
4	Техническая подготовка	16		16	Учебное занятие	Открытое занятие
Итого часов:		84	10	74		

Учебно-тематический план (3 раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	18	18		Беседа	Беседа
2	Общая физическая подготовка	38		38	Учебное занятие	Открытое занятие
3	Специальная физическая подготовка	51		51	Учебное занятие	Открытое занятие
4	Техническая подготовка	19		19	Учебное занятие	Открытое занятие
Итого часов:		126	18	116		

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
4-5 лет - 45 мин (1 академический час)	2 раза	2 часа	84 часа
5-6 лет - 45 мин (1 академический час)	3 раза	3 часа	126 часов

Занятия на оздоровительно – развивающем этапе проводятся обычно для обучающихся 4-5 лет - 2 раза в неделю по 45 мин, 5-6 лет – 3 раза в неделю по 45 минут и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, упражнения с обручем.

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

Виды и компоненты оздоровительно-развивающей подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	<u>Физическая</u>	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
2.	<u>Техническая</u>	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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХ 4-5 ЛЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вводное занятие:

- Правила поведения и общие требования на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии.

- Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся;
- Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания:

Теория:

- Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации.
- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног,

шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры:

«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

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.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное проявление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачами на данном этапе (спортивно-оздоровительном) являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям художественной гимнастикой;
- освоение основ знаний в области гигиены, теоретических основ физической культуры и навыков самоконтроля;

- овладение начальными основами техники упражнений художественной гимнастики.

Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.
2. Правила поведения в спортзале.
3. Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике.
4. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на занимающегося;
5. Закаливание организма.
6. Правила поведения в зимний период.
7. Питание и режим дня занимающихся.
8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
9. Значение музыки в художественной гимнастике.
10. Правила дорожного движения и поведения на дорогах.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

1. Построение и расчёт.
2. Приветствие.
3. Повороты направо, налево, кругом.
4. Ходьба на месте и в движении.
5. Переход с шага на бег и обратно.
6. Перестроения.

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи и туловища.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для мышц голени и стопы.
5. Упражнения для развития быстроты, ловкости и общей выносливости.

Игры

1. Сюжетные игры («Весёлая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка»).
2. Подвижные игры для профилактики плоскостопия («Карлики и великаны»).
3. Музыкальные игры («Птица без гнезда»).
4. Игры на развития внимания («Сигналы»).

Специальная физическая подготовка.

Хореография:

1. Шаги:
 - шаг на полупальцах;
 - шаг на пятках;
 - острый шаг;
 - скользкий шаг;

- шаг с высоким подниманием бедра;
- шаг с захлестыванием голени;
- приставной шаг;
- переменный шаг;

2. Бег:

- бег на полупальцах по кругу;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- подскоки;

Акробатика

1. Упоры.
2. «Ёжики» (группировка).
3. Перекаты.
4. Берёзка.
5. «Корзиночка».
6. Кувырки (вперёд).
7. «Мост» из положения лёжа.

Изучение элементов упражнений

1. Повороты:

- переступанием;
- скрестный поворот;
- одноимённый поворот на 180 градусов;
- поворот нога на пассе;

2. Равновесия:

- равновесие на полупальцах на двух ногах;
- равновесие в полуприседе и в приседе на двух ногах;
- переднее равновесие;
- равновесие нога на пассе;

3. Волны:

- волны руками («Пружинка», «Полоскание»);
- волна туловищем вперёд;
- взмахи;

4. Прыжки:

- прыжок ноги вместе (вертикальный);
- прыжок на правой и левой ноге;
- прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»);
- поджатые прыжки; - прыжок ноги врозь;
- прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°;

Комплекс упражнений с предметом

1. Скакалка.

- «Винт» правой и левой;
- закручивание и раскручивание;
- обвивание и развивание вокруг тела;
- вращение вперёд вдвое сложенной скакалкой перед собой;
- качание и махи;
- перепрыгивания через скакалку.

2. Мяч:

- удержание мяча;
- передача мяча;
- перекаты по рукам и ногам;
- перекаты по полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- бросок с отбивом о стену и ловля;
- отбивы о пол (правой и левой).

3. Обруч:

- хват обруча снаружи и изнутри;
- повороты обруча;
- передачи и махи обруча (вперёд и за телом);
- перекаты обруча по полу и с партнёром;
- вращения на шеи и талии;
- перешагивание через обруч (вперёд и в сторону, с правой и левой).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХ 5-6 ЛЕТ

Вводное занятие:

- разучивание и закрепление базовых элементов;
- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение).

Виды обучения:

- *Наглядные:* показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

- *Практические:* выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Задачами на данном этапе (спортивно-оздоровительном) являются:

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- выявление способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям;
- расширение теоретических знаний;
- овладение и закрепление начальными основами техники упражнений с предметами.

Теоретическая подготовка:

1. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

2. История развития художественной гимнастики.
3. Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике.
4. Оборудование и инвентарь в художественной гимнастике.
5. Музыкальность и выразительность в художественной гимнастике.
6. Правила поведения в зимний период.
7. Закаливание и укрепление иммунитета.
8. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике.
9. Значение общей физической подготовки в художественной гимнастике.
10. Правила поведения на дорогах, профилактика ДТП.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

1. Построение и расчёт.
2. Приветствие.
3. Повороты направо, налево, кругом.
4. Общие понятия о дистанциях и интервалах.
5. Строевой шаг.
6. Перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для развития отдельных групп мышц.
2. Упражнения для развития двигательных качеств.
3. Различные комплексы ОРУ.

3. Игры.

1. Сюжетные игры.
2. Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества («Танец сидя», «Передай мяч ногами»).
3. Музыкальные игры («Угадай мелодию», «Своя мелодия»).

Специальная физическая подготовка

1. Хореография.

1. Изучение позиций рук.
2. Изучение позиций ног.
3. Шаги:
 - острый шаг;
 - скрестный шаг;
 - шаг с высоким подниманием бедра;
 - шаг с захлёстыванием голени;
 - приставной шаг;
 - переменный шаг;
 - шаг польки;
 - шаг галопа;
 - шаг вальса;
4. Бег:
 - бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;
- бег «жете»;
- подскоки;

2. Акробатика.

1. Кувырки (вперёд, назад, в сторону).
2. «Мост» из положения стоя с поддержкой и без неё.
3. «Колесо».
4. Стойка на руках с опорой на стену.
5. Шпагаты (продольный и поперечный).

Изучение элементов упражнений

1. Повороты:

- скрестный поворот;
- одноимённый поворот на 360° ;
- поворот нога на пассе;
- поворот с ногой вперёд;

2. Равновесия:

- равновесие на колене нога вперёд;
- равновесие на пассе;
- переднее, заднее, боковое равновесие;
- перевод ноги из переднего в боковое;
- равновесие «казачок»;

3. Волны:

- волны руками в различных плоскостях;
- волны туловищем (целостная вперёд и назад, боковая);
- стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса;

4. Прыжки:

- открытые и закрытые прыжки;
- прыжки выпрямившись с поворотом на 180° и 360° ;
- прыжки прогнувшись;
- подбивной прыжок;
- прыжок «касясь»;
- прыжок «казачок».

Комплекс упражнений с предметом:

1. Скакалка.

1. Восьмёрка (одной и двумя руками).
 2. Вращение вперёд и назад во всех плоскостях.
 3. Бросок с ловлей за середину.
 4. Прыжки вперёд и назад (на одной и двух ногах).
 5. «Козлик» (с правой, с левой, с двух).
 6. Галопы с вращением в боковой плоскости.
 7. Бег, вращая вперёд и назад.
- ### 2. Мяч.
1. Перекаты по различным частям тела (спине, груди).
 2. Переброски.
 3. Бросок одной и ловля двумя.
 4. Бросок, присед-ловля одной.

- 5.Отбивы со сменой ритма.
- 6.Отбивы различными частями тела.
- 7.Выкруты внутрь и наружу.
3. *Обруч.*
 - 1.Перекаты по телу.
 - 2.Махи и круги.
 - 3.Вращения на кисти в лицевой, горизонтальной и боковой плоскостях.
 - 4.Бросок и ловля двумя руками.
 - 5.Прыжки в обруч и через него.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Виды психологической подготовки:

- 1.Базовая психологическая подготовка
- 2.Психологическая подготовка к тренировкам
- 3.Психологическая подготовка к соревнованиям
- 4.Послесоревновательная подготовка

Базовая психологическая подготовка включает:

- 1.Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения.
- 2.Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.
- 3.Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.
- 4.Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
- 5.Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам:

- 1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
- 2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года обучающиеся должны научиться:

- основным элементам художественной гимнастики (стойка и ходьба в мостах, шпагаты в разных положениях, равновесия со зрительным и без зрительного контроля, повороты на 180 и 360 градусов, прыжки большой и малой амплитуды);
- владению мячом – отбивы, перекаты, выкруты, броски;
- владению скакалкой – прыжки, вращения в разных плоскостях, выкруты, винты, броски;
- владению обручем – перекаты, вращения в разных плоскостях, вращения на шее и талии, прыжки в обруч и через него, броски;
- усложненным элементам художественной гимнастики и акробатики (перекаты в шпагат, кувырки вперед-назад, стойка на лопатках в кувырок, колесо);
- элементам с предметами в парах;
- общеразвивающим упражнениям танцевального характера, использованию музыки на связь упражнений с элементами художественной гимнастики.

II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный													
Общеразвивающая программа "Художественная гимнастика для детей" (2 раза в неделю)													
№ п/п	Содержание тренировочного процесса	Месяц/период подготовки	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	42
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	16
4	Техническая подготовка			2	2	2		2	2	2	2	2	16
			9	9	8	10	6	7	9	9	8	9	84

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный														
Общеразвивающая программа "Художественная гимнастика для детей" (3 раза в неделю)														
№ п/п	Содержание тренировочного процесса	Месяц/период подготовки	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта		2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	18
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	38
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		5	5	5	5	3	5	5	5	5	7	1	51
4	Техническая подготовка		2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	19
			13	12	13	13	10	11	13	12	12	13	4	126

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение.

Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям СанПиН
Зал оборудован станками, зеркалами, гимнастическим ковром,
гимнастическими скамейками (2 шт.), гимнастическими лестницами (4 шт.)
Имеются бактерицидные лампы.

Примечание:

Необходимые для занятия предметы обучающиеся приносят на занятия с собой (обруч гимнастический, скакалка, резиновый жгут, гимнастический мяч).

Информационное обеспечение.

Магнитофон – 1 шт.

USB

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют тренеры-преподаватели, имеющие высшее, профильное образование в сфере физической культуры и спорта, большой опыт работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Подведение итогов реализации программы проводится путем проведения открытых занятий.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Форма подведения итогов	Содержание	Оценка результатов
1	Открытое занятие	Комплекс упражнений из 5 заданий: - стойка и ходьба в мостах - шпагаты в разных положениях - владение мячом – отбивы - владение скакалкой – прыжки - владение обручем – перекаты	1 балл – выполнено правильно менее двух заданий 2 балла – выполнено правильно 3 – 4 задания 3 балла – выполнено правильно 5 заданий

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 1

Предметные уроки со скакалкой (первоначальное изучение)

№ п/п	Описание задания	Методические указания
1. Покачивания скакалки		
1	И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Покачивания в лицевой плоскости, с постепенным нарастанием амплитуды.	Покачивания скакалки выполнять с нарастающей амплитудой. Правой и левой рукой.
2	И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в правой (левой) руке. Покачивания в боковой плоскости.	Покачивания скакалки выполнять с нарастающей амплитудой. Правой и левой рукой.
2. Вращения скакалки		
1	И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Вращения в лицевой плоскости по и против часовой стрелки.	Вращение скакалки выполнять в заданной плоскости. Правой и левой рукой.
2	И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Вращения в боковой плоскости вперед и назад.	Вращение скакалки выполнять в заданной плоскости. Правой и левой рукой.
3	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Вращения в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки.	Вращение скакалки выполнять в заданной плоскости. Правой и левой рукой.
3. Восьмерки скакалкой		
1	И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, в левой (правой) руке. Восьмерка скакалкой в боковой плоскости.	Выполнить вращение вперед в боковой плоскости, при достижении рукой верхней точки, пронести ее по диагонали вниз, и снизу вверх.
2	И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, в левой (правой) руке. Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости.	Выполнить лицевой круг перед и за телом.
4. «Удочка» скакалкой		
1	И.п. – стойка, скакалка вдвое в правой (левой) руке. 1-2 – распустить скакалку назад, отпуская один конец. 3-4 – пройти вперед. 5-6 – «удочка» - вывести скакалку вперед. 7-8 – подхватить конец скакалки рукой.	Руку с узлом выводить вперед плавно, без резких движений, чтобы избежать деформации формы скакалки. Рука вначале подается вперед-вверх, и на себя или вниз.
5. Прыжки через скакалку		
1	И.п. – стойка, скакалка сзади. 1- пронести скакалку вперед по дуге вверх. 2 – перешагнуть скакалку и т.д. То же с вращением скакалки назад.	При переносе скакалки стараться локти прижать к туловищу.
2	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сзади. 1- пронести скакалку вперед по дуге вверх. 2 – опустить скакалку вниз, перепрыгнуть через скакалку. То же с вращением скакалки назад.	При переносе скакалки стараться локти прижать к туловищу.
3	И.п. – стойка, скакалка сзади. Поточные прыжки в скакалку. То же с вращением скакалки назад.	При выполнении прыжка в скакалку показать полетную фазу с прямыми коленями и вытянутыми носками.
4	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сзади. Бег в скакалку.	Бег в скакалку выполнять с вращением под каждую ногу и через шаг.
5	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сложена вдвое вверх. Прыжки через вдвое сложенную скакалку.	При прыжке стопы вытягивать. Руки проходят по кругу максимально близко друг к другу.

6. Складывание скакалки		
1	И.п. – стойка, скакалка вперед. 1-2 – сложить скакалку вдвое. 3-4 – сложить скакалку вчетверо. 5-8 – в обратном порядке распустить скакалку.	Скакалку складывать и распускать разными способами, включая творчество детей.
2	И.п. – стойка, скакалка вперед, в двух руках. 1-2 – правой рукой подхватываем 1/3 скакалки слева. 3-4 – левой рукой подхватываем 1/3 скакалки справа.	Визуально делим скакалку на три равные части.
7. Накрутки скакалки		
1	И.п. – стойка, скакалка вперед. Накрутить и раскрутить скакалку на правую (левую) руку (ногу, туловище, шею).	Накрутка выполняется с замаха скакалки, приближая узлы к обкручиваемой части. Скакалка должна быть натянута.
8. «Эшапе» скакалкой		
1	И.п. – стойка, скакалка вперед. 1-4 – эшапе через руку.	После вращения вперед скакалка должна обкрутить руку, затем «выпустить» один конец скакалки и поймать его.
9. Броски скакалки		
1	И.п. – стойка, узлы в одной руке. 1-4 – накрутка скакалки на кисть. 5-6 – толчком бросок скакалки вверх. 7-8 – и.п.	После накрутки взять скакалку в правую (левую) руку. Толчок выполнить разгибанием руки от плеча вверх. Скакалка может падать.
2	И.п. – стойка, узлы в одной руке. 1 – вращение скакалки. 2 – бросок вдвое сложенной скакалки. 3-4 – ловля.	При броске рукой тянуться вперед-вверх, а при ловле сопровождать предмет сверху вниз.

Предметные уроки с обручем (первоначальное изучение)

№ п/п	Описание задания	Методические указания
1. Удержания обруча		
1	Жесткий хват. И.п. – обруч в двух руках, внизу, жесткий хват. 1-2 – руки вперед; 3-4 – руки вверх; 5-6 – руки вперед; 7-8 – в и.п. Возможны и другие движения.	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча.
2	«Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони.	Обруч в свободном хвате, между большим и указательным пальцами, покачивание обруча в медленном темпе, следя за плоскостью.
2. Фигурные движения обручем		
1	«Восьмерка» обручем. И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху. 1-2 – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4 – круг обручем сзади в лицевой плоскости.	Во время круга спереди согнуть руку в локтевом составе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом составе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость.
3. Вращательные движения обручем		
1	Вращение обруча на талии.	Обруч на талии, прижат к спине. Для начала вращения сделать хороший замах с резким толчком обруча. После чего в работу вступают бедра и таз, выполняя движения вперед-назад.
2	Вращение обруча на шее.	Техника аналогична упр.1, т.е. выполнять также, но с вращением на шею за счет колебательных движений вперед-назад.
3	Вращение обруча на руке в лицевой плоскости. И.п. – левая рука в сторону, правая вперед, обруч в правой руке, хват жесткий. 1-2 – поворот обруча на 360 градусов, движением кисти книзу-вправо; 3-4 – разжать кисть, вращение; 5-6 – подставить левую кисть, вращение на двух руках вместе; 7-8 – убрать правую руку, вращение обруча на левой руке.	Импульсивный толчок кистью для начала вращения, затем кисть держать жесткой, пальцы соединить вместе, рукой слегка помочь обручу вращаться. Аккуратно подставить левую кисть, обруч вращается на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Затем аккуратно убирать правую руку, вращение на левой.
4	Вертушка обручем на полу.	Обруч на расстоянии вытянутой руки. Обруч держать жестким хватом сверху. Вертушка начинается с поворота кисти против часовой стрелки на 180 градусов. Затем резким, но аккуратным движением кисти по часовой стрелке, закрутить обруч и отпустить.
4. Перекаты обруча		
1	Перекат по одной руке.	Обруч в руке, свободным хватом сверху, рука отведена слегка назад. Перекат начинается с небольшого замаха кистью и рукой назад, затем вывести руку вперед, кистью небольшой толчок на себя, выпрямляя ладонь и подставляя ее под обруч, приподнять руку, перекат, ловля у плеча.
2	Обратный кат обруча по полу.	Указательный палец на внешней стороне обруча, при замахе давим пальцем на обруч. Выводим обруч вперед, практически не отрывая от пола, указательный палец слегка расслабить, кистью совершить резкое движение к себе, отпуская обруч.
5. Броски обруча		

1	Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости.	Обруч держать на вытянутых руках, на уровне груди, горизонтально полу, хват свободный. Небольшой замах, опуская руки слегка вниз, не меняя при этом плоскость обруча. Выпрямляя колени, поднять руки вверх, параллельно друг другу, выпустить обруч.
2	Бросок обруча двумя руками с переворотом.	Обруч в двух руках, внизу, перпендикулярно полу, хват обруча свободный. Обруч держать на вытянутых руках. Выводя руки вперед, кисть от себя. Движением кистей к себе, совершить бросок, подкручивая обруч.

Предметные уроки с мячом (первоначальное изучение)

№ п/п	Описание задания	Методические указания
1. Удержание и передачи мяча		
1	Удержание мяча на ладони. И.п. – стойка, мяч в правой (левой) руке вперед, другая на пояс.	Мяч удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не зажимают его.
2	Передача мяча из одной руки в другую: - перед собой; - над головой; - за спиной.	Не прижимать мяч к запястью, предплечью или телу. Передача мяча выполняется кончиками пальцев. Стараться выполнять упражнение почти прямыми руками в медленном темпе.
2. Фигурные движения мячом		
1	Круговые движения мячом с одной и с другой руки в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. И.п. – то же.	При выполнении круга в боковой плоскости рука с мячом движется вперед-вверх-назад-вниз и обратно; в лицевой – влево-вверх-вправо-вниз и обратно; в горизонтальной – вправо-назад-влево-вперед и обратно. Проекция центра тяжести мяча не должна выходить за пределы кисти. Поэтому во время движения рукой необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно располагалась под мячом.
2	«Выкруты» (восьмерки) в очень медленном темпе, с правой и с левой руки.	Выкрут начинается из и.п. – стойка, рука с мячом в сторону. Рука с мячом движется вперед, затем локоть сгибается и мяч подносится к телу, далее – назад, в сторону, рука при этом сильно пронирована в плечевом суставе. Затем выполняется большой круг над головой в горизонтальной плоскости, приводящий мяч в и.п. Не прижимать мяч к запястью, не зажимать пальцами. Выполнять упражнение по максимальной амплитуде.
3. Обволакивание мяча		
1	Вращение мяча между кистями рук перед собой; И.П. – стойка, мяч между ладонями перед собой.	Вращать мяч в медленном темпе, чувствуя его каждым участком кисти, по мере освоения элемента скорость выполнения можно увеличивать.
2	«Обволакивание» мяча вокруг одной руки с помощью другой. «Обволакивание» без помощи второй руки. С одной и с другой руки.	Обволакивание начинается пронированием кисти, перекатывая мяч на тыльную сторону, затем рука приподнимается вверх и касается мяча уже нижней частью кисти, далее относится вправо (влево) и ловится на ладонь. Выполняется в быстром темпе, чтобы не потерять мяч.
4. Перекаты мяча		
1	Перекат мяча по двум рукам. И.п. – стойка, мяч в двух руках вперед-вверх.	Необходимо кистями рук слегка подтолкнуть мяч, увеличить наклонную плоскость и чуть согнуть локти. Поймать мяч на груди и прокатить обратно в ладони, изменив плоскость наклона вперед-вниз. В конце переката нужно приподнять руки, затормозив движение мяча.
2	Перекат мяча до плеча и обратно. И.п. – стойка, мяч в правой (левой) в сторону.	Толкать мяч кистью аккуратно, чтобы он перекатывался, а не прыгал. Обратно мяч катится движением кисти от себя. В конце переката рука приподнимается.
3	Перекат мяча от кисти к груди и обратно.	Перекат начинается так же толчком кисти и

		ловится противоположной рукой на груди, голова поворачивается в сторону переката. В конце переката от груди к руке необходимо приподнять руку с мячом.
4	Перекат мяча по руке и груди с помощью другой руки.	При выполнении переката по руке, вторая рука помогает. Перекатывать мяч медленно, касаясь каждого участка рук и груди.
5	Перекат мяча по одной руке до шеи и обратно. С правой, затем с левой руки.	Перекат начинается толчком кисти руки и ловится противоположной рукой за головой практически на шее. При перекате не сгибать руки. В конце переката приподнять руку с мячом, чтобы он не скатился.
6	Перекат мяча по спине.	Перекат по спине начинается из полуприседа, руки с мячом согнуты за головой, тело чуть наклонено вперед. Пальцы отпускают мяч, спина плоская, перед ловлей мяча за спиной нужно чуть прогнуться. Выполнять в медленном темпе.
5. Отбивы мяча		
1	Отбивы двумя руками. И.п. – стойка, мяч в двух руках перед собой.	Отбивы могут выполняться как после броска, так и без него, как с ударом о пол, так и без. Отбивы могут выполняться различными частями тела, за что даются бонусы. Все отбивы выполняются интенсивным ударом об мяч какой либо частью тела. Отбив руками выполняется сильным и энергичным отталкиванием мяча в пол. Стараться попадать в одну и ту же точку.
2	Отбивы одной рукой с ловлей на нее же.	То же, что и в предыдущем упр.
6. Броски мяча		
1	Небольшой бросок мяча.	То же, но с отпусканием мяча вперед-вверх. Ловля начинается с кончиков пальцев, продолжается торможением и завершается в полуприседе.
2	Переброска мяча перед собой.	Мяч отпускается кончиками пальцев и принимается ими же. Для более успешного разучивания ловли можно ловить мяч после переката по полу. Другой вариант – тренер опускает мяч на кончики пальцев учащегося, далее следует фаза торможения и завершение.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва, 1983.
2. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. Москва, 2005.
3. Винер И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Москва, 2014.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М. Стретчинг, подвижность, гибкость. Москва, 1991.
5. Гуреев Н.В. Активный отдых. Москва, 1991.
6. Карпеев А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий. Томск, 2008.
7. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Москва, 2007.
8. Карпенко Л.А. Проблемы многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики. Москва, 2008.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Москва, 1984.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Москва, 1986.
11. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров под общей редакцией Аверкович Э.П.). Москва, 2001.
12. Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. Москва, 1993.
13. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства по художественной гимнастике (нормативная часть). Москва, 1989.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. Москва, 1989.
15. Смолевский В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики. Москва, 1985.
16. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике (учебно-методическое пособие под общей редакцией Карпенко Л.А.). Белгород, 2011.
17. Художественная гимнастика (учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта). Москва, 2003.