

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
МАУ СШОР «Юность»

Протокол №

от

2021 год



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ СШОР «Юность»

К.В. Дыбенко

2021 г.

Приказ №

09

2021 г.

ПРОГРАММА
«По организации и проведению спортивно - оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта среди различных групп
населения»
по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 3-5 лет

Разработчики программы:

Крутий Алина Валерьевна – тренер по художественной гимнастике высшей категории;
Красова Анна Анатольевна - тренер по художественной гимнастике первой категории;
Казанжи Сабина Исаиловна - инструктор-методист физкультурно-спортивной организации.

г. Радужный - 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Нормативная часть	3
2.1. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки	3
2.2. Содержание программы	3
2.3. Планирование и учет тренировочной работы	5
2.4. Программный материал для практических занятий на спортивно-оздоровительных этапах	6
3. Методическое обеспечение программы	7
4. Контроль подготовки	8
5. Воспитательная работа	8
6. Медико-биологический контроль	8
7. Система контроля и зачетные требования	9
8. Требования к условиям реализации программы	11
9. Перечень информационного обеспечения	12

1. Пояснительная записка

Программа для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике (далее-Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями); на основании приказа № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области в области физической культуры и спорта» г. Радужный, Устава.

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

ЗАДАЧИ:

- Освоить базовые навыки на простейших упражнениях без предмета и с предметом.
- Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Новизна:

Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

Актуальность

Программа предназначена для тренеров, 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 занимающихся.

Программа ориентирована на детей с 3-х летнего возраста. Группа может иметь постоянный или переменный состав занимающихся.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются занимающиеся изъявившие желания заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена.

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

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

Формы проведения итогов реализации программы:

Предусмотрены как теоретические – рассказ, и одновременный показ упражнений тренером, беседы с детьми, практические – выполнения упражнений художественной гимнастики.

Ожидаемые результаты.

- Выявить способных занимающихся и формировать устойчивые двигательные навыки при выполнении сложных координационных движений.
- Присвоить занимающимся базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.
- Давать регулярные физические нагрузки, возрастающие по мере взросления детей; мотивировать их на физическую активность через привитие с раннего детства привычек выполнения гимнастических упражнений и участия в демонстрации полученных навыков и умений.
- Соблюдать правила безопасности при занятии художественной гимнастикой.
 - Выявление и осознание занимающимся своих способностей.
 - Умение владеть собственным телом.
 - Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи тренера, уверенно, четко и осознанно.
 - Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
 - Появление устойчивого интереса к тренировочным занятиям.
 - Повышается уровень физической подготовки.
 - Уменьшить процент заболеваемости.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки

Режимы тренировочной работы и требования по физической подготовке спортсменов в группах СОЭ представлены в таблице 1.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях по художественной гимнастике. Содержание тренировочного процесса определяется в соответствии с программой по художественной гимнастике. Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается администрацией спортивной школы.

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительных этапах ведется в соответствии с годовым планом графиком, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- тестирование и контроль.

Длительность этапов подготовки,
минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Этап обучения	Возраст обучающихся	Максимальное кол-во занимающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап (СО)			
СОЭ	3-5 лет	минимальное - 10 максимальное - 15	4-6

2.2. Содержание программы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Вводное занятие:

Правила поведения и ОТ на тренировочных занятиях по художественной гимнастике;

Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;

Поведение на улице, во время движения к месту тренировочных занятия, на тренировочные занятия, и с обслуживающим персоналом;

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся;

Значение медицинского допуска и осмотра;

Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания:

Основы анатомии и физиологии.

Теоретическая подготовка:

- Здоровый образ жизни — одна из основной ценностной ориентации.

- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

ОФП (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.

СФП (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.

2.3. Планирование и учет тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе

многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой тренировочный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение тренировочного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап на 46 недель
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	4-6
Количество тренировок в неделю	2-3
Общее количество часов в год	184-276

Программный материал для практических занятий на спортивно-оздоровительных этапах

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:

1. Базовая техническая подготовка:

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;
- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

2. Специально-техническая подготовка:

2.1. Виды шагов:

На полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной (приставной).

2.2. Виды бега:

На полупальцах.

2.3. Наклоны:

Вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах.

2.4. Подскоки и прыжки:

С двух ног с места:

Выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди.

2.5. Упражнения в равновесии:

Стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие.

2.6. Волны;

Волны руками вертикальны и горизонтальные: одновременные и последовательные волны.

2.7. Вращения:

Переступанием, скрестные, кувырок назад, кувырок вперед.

2.8. Стойки:

Стойка на лопатках.

2.9. Упражнения с мячом:

Махи (во всех направлениях), круги, большие, средние;

Броски и ловля – низкие до 1 метра двумя руками.

Перекаты по полу и по телу.

2.10. Упражнения со скакалкой:

Качание, махи;

Вращение скакалки вперед, назад;

Прыжки через скакалку.

3. Музыкально-двигательное обучение:

- Воспроизведение и характер музыки через движение;
- Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- Музыкальные игры;
- Музыкально-двигательные задания;
- Танцы.

3. Методическое обеспечение программы

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

✓ 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 занимающиеся 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 занимающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются

спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений.

Более способные активно помогают слабым. Рекомендовать детям домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

4. Контроль подготовки

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем тренера.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности занимающихся на основе формирования физической культуры. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в тренировочных занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на тренировочных занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации занимающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, проведение Дней здоровья.

Задача воспитательных действий на тренировочных занятиях направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные

условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь занимающимся осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

6. Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности занимающихся к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в тренировочные занятия. Все поступающие при поступлении в Учреждение обязаны представить медицинской заключение о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму, занимающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

7. Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые

Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7

		1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

8. Требования к условиям реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- магнитофон 1 шт.
- гимнастический ковер 1 шт.
- гимнастические скамейки 6 шт.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количес тво изделий
1.	Ковровое покрытие в зал	штук	1
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
3.	Обруч гимнастический	штук	18
4.	Скалка гимнастическая	штук	18
5.	Зеркало	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Пианино	штук	1
9.	Пылесос бытовой	штук	1
10.	Станок хореографический	комплект	1
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Стенка гимнастическая	штук	18
13.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
14.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Используемая литература

1. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
2. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
4. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
5. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
6. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
7. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
8. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
9. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
10. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
11. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
12. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
13. Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
14. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
15. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
16. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
17. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
19. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
20. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
21. М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
22. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
23. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
24. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
25. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
26. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
27. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
28. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
29. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плещкань А.В.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Фотография и фотографирование
2. Оптическая проекция (статическая и динамическая)
3. Звукозапись (аналоговая и цифровая)
4. Телевидение и звукозапись (аналоговое, цифровое)
5. Компьютеры и мультимедийные устройства.

Перечень основных Интернет-ресурсов

<i>Nº n. n</i>	<i>URL-адрес ресурса</i>	<i>Название ресурса</i>
1	<u>www.dmps.ru/?download=1207</u>	<i>Гимнастика</i>
2	<u>www.vfrg.ru/</u>	<i>Всероссийская федерация худ.гимнастике</i>
3	<u>ru.wikipedia.org/wiki/</u>	<i>Википедия по худ.гимнастике</i>
4	<u>csp-ugra.ru/hud_gimnastic</u>	<i>ЦСП ХМАО-Югры</i>
6	<u>www.minsport.gov.ru/</u>	<i>Минспорт РФ</i>
7	<u>https://www.google.ru/</u>	<i>Поисковая система «google»</i>
8	<u>https://mail.ru/</u>	<i>Поисковая система «mail»</i>