УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4 БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ».

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГАУ «СШОР №4
Белгородской области»
_____ О.С. Аушева
«____» _____ 2020 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Срок реализации программы 3 года

г. Белгород

2020 г.

I. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа является оздоровительной, разработана на основе учебной программы по художественной гимнастике под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г. и на основе Квалификационной программы по спортивной акробатике на 2002-2005 годы утвержденной 27 апреля 2002 года исполнительным комитетом спортивной акробатики России и адаптирована к условиям работы с детьми в спортивно-оздоровительной группе.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса детей.

Цель занятий – гармоническое развитие занимающихся, укрепление здоровья, всестороннее совершенствование двигательных способностей.

Художественная гимнастика и акробатика – сложно-координационные виды спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируется понятие о красоте тела, воспитывается вкус, музыкальность.

Актуальность разработки и внедрения данной программы вызвана необходимостью совершенствования тренировочного процесса для подготовки к этапу начальной подготовки отделений художественной гимнастики и спортивной акробатики в спортивных учреждениях.

Данная программа направлена на создание условий для привлечения максимального количества детей к занятиям. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике с элементами акробатики в спортивно-оздоровительной группе в областном государственном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области».

Особенности организации занятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики и спортивной акробатики, в связи с их популярностью среди детей младшего возраста, возникла необходимость внедрения оздоровительной программы для младшего возраста, с учетом возрастных особенностей детей 3-5 лет.

Отличительные особенности данной программы в целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей. Есть определенные преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте: суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после7-8 лет.

Младший возраст особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости. В результате занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о художественной гимнастике и спортивной акробатике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

2. Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.

3. Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.

4. Природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

В возрасте 3-5 лет начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий. Уделяется большое внимание формированию правильной осанки, развитию координации движений. Основными методами являются игровой и наглядный.

Важное место в художественной гимнастике и спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца способствуют развитию координации движений, ритмичности, танцевальности, эмоциональности, раскрепощённости, совершенствованию двигательных качеств, расширяют общий кругозор занимающихся, развивают любовь к искусству.

Возраст детей, участвующий в реализации данной программы.

1 год - оздоровительного этапа подготовки охватывает дошкольный 3-х летний возраст детей и направлен на знакомство с художественной гимнастикой с элементами акробатики, на развитие интереса и любви к спорту, к занятиям, воспитание дисциплинированности и старательности.

На первом году применяется обширный набор простейших движений, развивающих, в первую очередь, координационные, музыкально пластические способности, танцевальность, гибкость, позволяющих определить быстроту разучивания движений и простейших комбинаций.

Основными средствами являются:

-игры и задания с элементами игры;

-элементы хореографии (в партере);

-танцевальные элементы, которые соответствуют возрасту занимающихся (полька, галоп и др.);

-простейшие акробатические движения, наиболее естественные формы действий с предметами (скакалка, мяч, обруч), которые свойственны детям этого возраста (удержания, броски, ловли, перекаты т.п.).

2-й и 3-й года – оздоровительного этапа подготовки охватывают дошкольный 4-5-и летний возраст детей. На втором и третьем году обучения наибольшее место отводится общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке, с учетом возраста занимающихся.

Техническая подготовка охватывает изучение простейших элементов и соединений. Обучение носит групповой характер. Для самостоятельной работы даются домашние задания и индивидуальные рекомендации для отработки элементов.

Для начального периода подготовки детей характерен обучающий тип урока с нагрузками небольшого объёма и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на

различные группы мышц. Нагрузки носят дробный характер с частными чередованиями упражнений и отдыха.

Занятия в оздоровительной группе подготовки должны приносить радость, вызывать положительные эмоции.

Музыкальное сопровождение занятий должно быть простым, понятным и доступным детям этого возраста.

Для оздоровительных групп планируется не более одних соревнований в год, в связи с повышенной активностью и эмоциональностью детей, большой чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок и минимальной специальной и физической подготовкой.

Цель программы – обучение начальным элементам художественной гимнастики и спортивной акробатики максимально возможного числа детей для укрепления здоровья.

На занятиях по художественной гимнастике с элементами акробатики с детьми младшего возраста (3-5 лет) решаются следующие **задачи:**

- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- Развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности.
- Развитие двигательных качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия) и укрепление мышечного корсета (разносторонняя общая физическая подготовка).
- Обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами.
- Привитие интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.
- Отбор наиболее талантливых детей в группы начальной подготовки ОГАУ «СШОР № 4 Белгородской области».

Программа является циклической, поскольку при освоении материала следующего года обучения, ранее изученный материал рассматривается на другом уровне (более высоком и качественном). В зависимости от индивидуальных особенностей детей или группы в целом временные рамки этапов обучения могут корректироваться, а содержательный материал программы может использоваться при подготовке более высокого уровня.

Рекомендуемое количество занимающихся в группе 15-25 человек. Оздоровительные группы имеют нагрузку 3 часа в неделю и занимаются 3 раза в неделю по 1 часу.

Требования к организации занятий художественной гимнастикой с элементами акробатики

Основными формами работы оздоровительных групп по художественной гимнастике с элементами акробатики являются: теоретические и практические занятия, тренировки, открытые уроки, показательные выступления.

Оздоровительные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты. Пол в спортивном зале деревянный, имеет ковровое покрытие. Для хореографической подготовки важно иметь дополнительное помещение с горизонтальной опорой вдоль стен высота одной опоры 80, другой - 110.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры. Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках дети были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты или юбочка и футболка, топ), на ногах специальные полутапочки, волосы у девочек прибраны в узел (шишку).

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр фотографий, материалов СМИ, соревнований и изучение видеозаписей.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить детей проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

При организации работы в оздоровительных группах ОГАУ «СШОР № 4 Белгородской области» необходимо иметь следующие документы: программу, расписание занятий, журналы учета тренировочных занятий.

II. Учебный план.

Основной формой работы являются комплексные занятия, способствующие общей и специальной физической подготовке. Наряду с развитием физических качеств, технической и психологической подготовкой дети должны получать и теоретические знания в объеме данной программы.

Основными документами являются: программа, расписание занятий, конспекты занятий, журнал учета работы.

Возрастной и количественный состав групп, режим оздоровительных групп художественной гимнастики с элементами акробатики.

Примерный годовой план

Содержание	Оздоровительные группы
Теоретическая подготовка	
1. Понятие о физической культуре и спорте	**1**
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	**1**
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	**1**
4. Правила поведения на занятиях по художественной гимнастике с элементами акробатики	**1**
5. Основы музыкальной грамоты	**1**
6. Основы техники упражнений художественной гимнастики с элементами акробатики	**1**
7. Оборудование и инвентарь	**1**
Практические занятия	
1.Общая физическая подготовка	**16**
2.Специальная физическая подготовка	**16**
3. Изучение и совершенствование техники упражнений	**60**
4. Хореографическая подготовка	**18**
5.Контрольные испытания	**2**
6. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	**1**
Итого часов	**120**

Наименование групп	Мин. возраст (лет)	кол-во чел. в группе (рекомен.)	кол-во занятий в неделю	Количество часов в год	Требования к подготовке к концу года
Оздоровительная группа 1 года	3	15 (10-25)	3 занятия по 1 часу	120	Участие в открытом уроке с присутствием родителей
Оздоровительная группа 2 года	4				
Оздоровительная группа 3 года	5				Выполнение контрольных нормативов не ниже уровня «хорошо», зачисление в группу начальной подготовки

III. Методическая часть

Оздоровительный этап подготовки охватывает дошкольный (3-5 лет) возраст - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.

Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Регулярные механизмы сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 мин.

Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании в занятиях крупных размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.

Значительное внимание уделять мышцам - разгибателям и координации движений.

Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основными методами должны быть наглядный пример, с идеальным показом.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель занятий в оздоровительных группах по художественной гимнастике с элементами акробатики - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи подготовки детей 1 года

1. Набор детей для занятий художественной гимнастикой с элементами акробатики не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

4. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

5. Специально - двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.

6. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

7. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

8. Начальная музыкально - двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.

9. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

10. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Задачи подготовки детей 2 и 3 годов

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой с элементами акробатики.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой с элементами акробатики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами оздоровительной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Распределение программного материала на оздоровительном этапе подготовки

№	Основные средства	1год	2-3 г.
А	Базовая техническая подготовка		
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
Б	Специальная техническая		
1	Виды шагов		
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+

	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	Виды бега		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	Наклоны		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
4.	Подскоки и прыжки		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360^0	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа	-	+
	олень	-	+

	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	Упражнения в равновесии		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	Волны		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	Вращения		

	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540^0	-	+
	разноименные от 180 до 360^0	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	Стойки		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	Упражнения с мячом:		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:	-	+
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+

	д) перекаты:	-	+
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:	-	+
	в лицевой плоскости	-	+
	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+

11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:	-	+
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверху и внизу	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:	-	+
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+
В.	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

Занятия в оздоровительных группах 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, скакалка.

Программный материал

Общая физическая подготовка

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, противоходом, 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, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание 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. Поднимание 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, маховые 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

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180^0-360^0 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Стойки на полупальцах, в различных положениях. Вертикальное равновесие на одной, другая в сторону, назад, вперед (руки произвольно); то же различными положениями рук и движениями руками.

Равновесия на одной, руки в стороны, вверх (на время). Равновесия с различными предметми в руках. Равновесие на полупальцах. Равновесие на одной, с наклоном вперед, руки в стороны (на время). Равновесия после поворотов и прыжков с задержкой в статической позе.

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики с элементами акробатики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

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 детей независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Акробатические упражнения:

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев.

Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Кувырки вперед из положения упор присев, назад в упор присев и на коленях.

То же через плечо назад в упор стоя на коленях.

Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке.

Мост из положения лежа на спине, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста на согнутые ноги.

Элементы народного танца.

Приставные шаги вперед, шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами); элементы белорусской пляски – основной шаг вперед, назад, на месте, с поворотом, подскоки с поворотом.

Хореографическая подготовка.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение их арсенала выразительных средств.

I год

Волны руками (вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные); позиции рук (подготовительная,I, II, III)

Позиции ног (I, V, VI)

Релеве, деми плие, батман тандю, прыжки.

II год

Все позиции рук, все позиции ног, релеве, деми плие, батман тандю, батман жете, рон де жамб пор тер, гранд батман.

III год

Воспитание музыкальности и выразительности, совершенствование ранее изученных элементов, изучение новых элементов: девлюпе, фондю, фраппе.

Теоретическая подготовка

Учебный материал

- Понятие о физической культуре и спорте.
- Физическая культура - часть общей культуры.
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.
- Разрядные нормы и требования по художественной гимнастике и спортивной акробатике.
- Соревнования по художественной гимнастике и спортивной акробатике в России.
- Участие российских спортсменок в соревнованиях на первенство Европы, Мира, Олимпийских игр.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Активный аппарат движения - мышцы, связки, суставы. Взаимодействие мышц при выполнении движений.
- Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий спортом
- Режим спортсмена; значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований.
- Питание: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Значение и роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.
- Профилактика травматизма, первая помощь. Врачебный контроль и самоконтроль;
- Понятие о травмах. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения. Вывихи.
- Первая помощь (доврачебная): способы остановки кровотечений, перевязки.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Показания и противопоказания к занятиям художественной гимнастикой с элементами акробатики. Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, утомление, переутомление.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, совершенствование двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
- Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке гимнасток.
- Характеристика двигательных качеств (скорость, сила, гибкость, прыгучесть, равновесие, ориентировка в пространстве, координация движений, специальная выносливость и др.)
- Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся.
- Основы техники упражнений художественной гимнастики с элементами акробатики.
- Особенности техники упражнений художественной гимнастики с элементами акробатики (целостность, динамичность, танцевальность)

- Характерные особенности техники упражнений с предметами (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами)
- Слитность движений тела с движением предмета.
- Переходы от одного движения к другому при неудачном выполнении первого.
- Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и комбинаций программы соревнований в целом.
- Основы музыкальной грамоты.
- Значение музыки в художественной гимнастике и спортивной акробатике.
- Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика, динамические оттенки; размер; метр, тактировка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.
- Содержание музыки. Строение музыкальной фразы.
- Подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений. Ознакомление с произведениями крупной формы.
- Оборудование и инвентарь.

Оборудование зала художественной гимнастики с элементами акробатики (зеркало, гимнастические стенки, маты, скамейки, магнитофон, видеомагнитофон и др.)
Инвентарь и оборудование для тренировки (малые и средние мячи, набивные мячи, длинные и короткие скакалки, обручи, ленты, булавы, шарфы, вымпелы, резиновые амортизаторы, секундомер).
Хранение и ремонт инвентаря.

Контрольные нормативы.

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем тренера.

В оздоровительных группах 1 года в конце года проводится открытый урок.

Занимающиеся оздоровительных групп 2-го и 3-го годов могут в течение года принимать участие в 2-3 соревнованиях местного уровня.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

При поступлении в оздоровительную группу

Выполнить на оценку не ниже «хорошо» следующие упражнения:
На прыгучесть и гибкость: прыжок вверх толчком обеих ног – 3-4 раза;
Из о.с., руками захватить голень – 1-2 раза;
Стоя на расстоянии одного шага от гимнастической стенки, спиной к ней, наклониться назад и коснуться ее руками – 1-2 раза

При переходе в оздоровительную группу 2- 3 годов

I. Общая и специальная физическая подготовка. Выполнить соответствующие нормативы (приложение №1)

II. Спортивно – техническая подготовка

Выполнение элементарных упражнений с предметами: хваты, удержания, большие и малые круги, вход в предмет, вращения, восьмерки, передачи, малые и большие броски и т.д.)

Приложение № 1

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Оценка	Группы		
		ОГ - I	ОГ- II	ОГ – III

Из виса спиной к гимн. стенке, поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	**Отлично Хорошо Удовлет.**	**3 2 1**	**5 3 2**	**7 5 4**
В упоре лежа на полу сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	**Отлично Хорошо Удовлет.**	**3 2 1**	**4 3 2**	**5 4 3**
Приседание (держась одной рукой за опору), на одной, другая вперед	**Отлично Хорошо Удовлет.**	**4 3 2**	**6 4 3**	**8 6 4**
Поднимание ноги вперед в сторону (с опорой) – держать (сек)	**Отлично**	**До уровня плеч**		
		4	**6**	**8**
	Хорошо	**До уровня груди**		
		4	**6**	**8**
	Удовлет.	**До горизонтали**		
		3	**6**	**8**
Поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре держать (сек)	**Отлично**	**До угла по отношению к полу**		
		45гр/6сек.	**90гр./6сек.**	**90гр./8сек.**
	Хорошо	**До угла по отношению кполу менее 45 гр.**		
		45гр./5сек.	**45гр./8сек.**	**45 гр./10сек.**
	Удовлет.	**>45гр./6сек.**	**>45гр./10сек**	**>45гр./12сек**
Стойка ноги врозь руки вверх, наклоном назад мост (расстояние между руками и ногами в см)	**Отлично Хорошо Удовлет.**	**20 25 30**	**16 20 25**	**10 15 20**
Шпагат	**Отлично**	**Полное касание бедрами пола**		
	Хорошо	**Неполное касание (расстояние см. не более 10 до пола)**		
	Удовлет.	**Отсутствие касания**		
Прыжки со скакалкой (мин.). Средний темп 100 прыжков в мин.	**Отлично Хорошо Удовлет.**	**2.0 1.5 1.0**	**2.0 1.5 1.0**	**2.5 2.0 1.5**
Вестибулярная устойчивость: стоя на одной, другая вперед, руки вверх (сек)	**Отлично Хорошо Удовлет.**	**10 8 6**	**12 10 8**	**14 12 10**

ТИПОВАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Вводная часть. Основное назначение — организация занимающихся и подготовка их к последующей работе. Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.

3. Организация внимания и повышение эмоционального стояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движения с музыкой (передача в движении различного темпа, ритма, динамических оттенков различного характера движения), подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части 5—10 мин.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

В первую часть занятия желательно включать упражнения, одновременно способствующие оживлению обмена веществ и повышению эмоционального состояния. Это, прежде всего, легко дозируемые и разогревающие все тело различные формы ходьбы и бега. Для лучшей организации внимания занимающихся упражнения исполняются в различных сочетаниях и композиционных рисунках, с использованием элементов народного танца, бега, прыжков и поворотов, перестроения увязываются с формой музыкального произведения. Например, на каждую новую музыкальную фразу изменять направление; на шагах и беге давать короткие задания (на 2—4 такта) - передавать движениями ритм и изменение темпа.

Задания должны быть относительно простыми, состоящими из 2-3 элементов, выполняемых с первого показа. Они могут содействовать и специальной подготовке, выявляя в движении различный характер и отдельные средства музыкальной выразительности. Тренер должен рассказывать или показывать образно и эмоционально.

Танцевальные комбинации и другие, более сложные, задания целесообразно повторять в ряде занятий, чтобы лучше их освоить. В первую часть занятия можно также включать простые по содержанию подвижные игры и игры под музыку, знакомые детям.

Основная часть. Основное назначение: общая и специальная физическая, а также техническая подготовка занимающихся.

Частные задачи:1. Формирование правильной осанки. 2 Развитие общей координации движений. 3 Развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости. 4 Воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности. 5 Овладение основными прикладными навыками. 6 Изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики с элементами акробатики. 7 Развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для формирования правильной осанки, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, небольшие учебные комбинации из перечисленных упражнений (8—16 счетов), а также из сочетаний различных видов ходьбы, бега, прыжков, элементов народного танца, акробатические и прикладные упражнения, прыжки простые, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, игры под музыку, классификационные упражнения с предметами и без них.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

В основной части каждого занятия решаются две задачи.

Первая из них — разносторонняя общая и специальная физическая подготовка — разрешается как средствами общей физической подготовки, так и основными упражнениями художественной гимнастики с элементами акробатики. В результате создаются необходимые условия для решения второй задачи - технической подготовки, достижения мастерства.

Основным средством для решения первой задачи служат общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление — преимущественно для отдельных мышечных групп и суставов. На каждом занятии они должны воздействовать все основные группы мышц. При выполнении этих упражнений у гимнастической стенки нет необходимости поддерживать равновесие и создаются лучшие условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц.

Обще-развивающим упражнениям в художественной гимнастике с элементами акробатики свойственно целостное и динамичное их исполнение с различными мышечным напряжением и скоростью в тесной связи с музыкой.

Чем выше подготовленность группы, тем более комплексными и разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения, что позволяет решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки. Для специальной физической подготовки, кроме того, применяются и основные упражнения художественной гимнастики с элементами акробатики. Обще-развивающие и основные упражнения могут сочетаться в небольших комбинациях на 8—16 счетов.

Например, исходное положение стойка на носках боком к стенке, правая рука вверх, левая рука на рейке:

1 –2 наклон назад, правая рука в сторону,

3—4 повторить 1—2-й счеты, несколько увеличив амплитуду,

5—6 выпрямляясь, круглый полуприсед и небольшая целостная волна (правая рука остается вверх),

7—8 повторить 5—6-й счеты, увеличивая амплитуду,

9 выпад левой, наклон назад, правая рука в сторону,

10 выпрямиться, встать на носки, сгибая правую (выпад назад), наклон, правая рука вверх,

11—12 повторить 9—10-й счеты, увеличивая амплитуду до максимума,

13—16 выпрямиться, приставить правую в стойку на носках, круглый присед, правая рука вверх, волна вперед (по максимальной амплитуде), круг правой рукой книзу закончить в и. п.

Музыкальное сопровождение — импровизация. Первые 8 счетов—от пьяно до форте, 9—16-й счеты — от меццофорте до фортиссимо.

В этой учебной комбинации упражнения для развития подвижности плечевого пояса сочетаются с целостной волной, выполняемой с различной амплитудой, разной силой, с некоторым изменением скорости. В ней одновременно решаются задачи общей и специальной физической подготовки, а также и некоторые задачи технической подготовки: совершенствование техники основных упражнений и овладение различным характером движения.

С ростом подготовленности гимнасток короткие учебные комбинации усложняются: увеличивается количество элементов и многообразие их соединений. Критерием доступности комбинаций следует считать их выполнение после показа.

Для обогащения двигательного опыта занимающихся, развития общей и специальной координации упражнения нужно разнообразить, менять их сочетания.

Средства для решения первой задачи основной части урока наиболее разнообразны в переходном периоде.

Вторая задача — техническая подготовка — решается последовательным изучением и совершенствованием основных упражнений художественной гимнастики с элементами акробатики в учебных и танцевальных комбинациях и, наконец, в классификационных упражнениях.

Исполнение специальных упражнений в танцевальных комбинациях, в играх под музыку усложняется изменяющейся композицией.

Все упражнения оформляются так, чтобы гимнастки овладевала согласованием движений с музыкой. Следует подчеркнуть и самостоятельное значение таких упражнений, в которых главное — передача в движении характера звучания и средств музыкальной выразительности.

Необходимо настойчиво овладевать и техникой и выразительностью движений. Только в этом случае можно создать основу для овладения спортивным мастерством в художественной гимнастике и спортивной акробатике.

В основной части занятия необходимо развивать творческую активность занимающихся, приучать их самостоятельно выполнять упражнения по заданию тренера. Творческие задания лучше осваивают дети, правильно и последовательно освоившие специальные упражнения по согласованию движений с музыкой. Трудность этих заданий должна нарастать постепенно, чтобы гимнастки научились самостоятельно выполнять упражнения на небольшие музыкальные отрывки.

Количество видов упражнений в основной части занятия при решении второй задачи зависит от подготовленности группы, периода тренировки и задачи, поставленной перед данным занятием.

Изучать новые упражнения и упражнения, требующие тонкой координации, лучше в начале основной части занятия, а закреплять их—в конце. В дальнейшем чередование упражнений следует изменять, чтобы дети приучались выполнять их и различных условиях.Игры под музыку можно проводить вместе с заданиями на согласование движений с музыкой.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятий.

Частные задачи:1.Постепенное снижение нагрузки 2.Подготовка к предстоящей деятельности. 3. Подведение итога занятий.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения на передачу различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. В конце занятия тренер подводит итоги, делает индивидуальные замечания и дает задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Лучшим средством для снижения деятельности органов дыхания и кровообращения, для ускорения процессов восстановления в организме служат циклические движения; ходьба, медленные танцевальные шаги (русского танца, вальса, полонеза и др.) вместе с плавными движениями руками, выполняемые на спокойных перестроениях.

Полезны упражнения в расслаблении для мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения для кисти и пальцев.

Как и в других частях урока, в зависимости от состояния группы задачи и средства изменяются. Так, иногда следует дать короткую жизнерадостную пляску,

а при большой возбудимости — игру на внимание. Следует иметь в виду и последующую деятельность занимающихся. Полезно дать упражнение на ощущение правильной осанки.

В заключение в краткой беседе тренер подводит итоги урока, намечает задачи на будущее, делает индивидуальные замечания.

Гигиенические процедуры после урока (душ, массаж), обязательны.

СТРУКТУРА УРОКА ХОРЕОГРАФИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Структура урока хореографии делится на 3 части:

- Подготовительная, основная, заключительная

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, подготовка к выполнению упражнений основной части занятий, мобилизация их в предстоящей работе.

К первой части относятся: ходьба, бег, различные танцевальные соединения на основе классического и народных танцев. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы для последующей работы.

В оздоровительных группах основной частью являются движения на полу.

В заключительной части рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием движения рук, координации движения, разучивание танцевальных элементов, вольных упражнений гимнастов.

Подготовительная часть.

Разминка:

-простой шаг

-шаг на полупальцах

- шаг на пятках

- на полупальцах, захлест голени назад

- на полупальцах, с подниманием бедра

- бег (захлест голени назад, поднимание бедра)

- «амбуате» (вперед, назад)

- подскок

- галоп вправо, влево

- простой шаг

Основная часть (партерный тренаж)

1) И.п. – сидя или лежа, в зависимости от возраста детей

а) Сокращение стоп по I позиции и вытягивание, на 2 счета

б) Круговое движение стоп вовнутрь и изнутри

2) И.п. – сед, руки сзади

а) I позиция ног, 1- правая вверх, 2- и.п., 3,4- тоже левой

б)1-правая вверх, 2- левая вверх, 3- хлопок, 4- опустить в и.п.

3) «Лягушка» - I позиция, И.п.- сед, колени раскрыты в стороны, стопы стоят на полу, руки обхватывают свод стопы, 1-2-3-4- вытягиваем руки и ноги, 5-8 – и.п.

4) «Лягушка» - II, И.п.- лежа или сидя, I позиция ног, ноги вытянуты, 1-4 – сгибаем ноги в коленях, подтягиваем к себе,5-8- и.п.

5)И.п.- лежа на спине, круги ногой, I позиция, 1-2 – поднимаем правую вверх, 3-4 – опускаем в сторону, 5-6- и.п., 7-8 – пауза, 1-8- тоже левой

6)И.п.- лежа на спине, броски ногами на 45 и на 180 гр.

7)И.п.- лежа на животе « Лягушка» - III – тоже, что и «Лягушка»- II

8)И.п.- лежа на животе, броски на 45 и 90 градусов

9)« Качалочка» (упражнение на гибкость)
10) «Корзиночка» (Обхватывая голень руками – вытянуться)
11) Переходы через поперечный шпагат
Упражнения у станка
Стойка на подъемах – позиции I,VI, Глубокие приседания – II,VI
Стойка на полупальцах – I,VI, Глубокие приседания – II,VI

Заключительная часть.

1) Вращения (выстроить в линию и обучить держать точку)
И.п. – VI позиция, руки на талии,8-16 – шаги вокруг себя, вправо, влево
2) Вращение на «И»- резкий поворот головы. После того, как движение усвоили на середине, вращение переводится на диагональ
3) Движение на середине зала и танцевальные комбинации. Движение рук (Пор де бра) и корпуса, 1-ая форма пор-де-бра, 3-я форма пор-де -бра
4) Движение на дыхание - прыжки с поджатыми ногами
5) Поклон, подведение итогов, домашнее задание
6) Музыкальная игра

Перечень информационного обеспечения

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов/Краснодар. Куб. ТАФК,1999.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1988.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985.

4. Волков В.М.Спортивный отбор/В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983.

5. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимн-ки и Куб. ТАФК,2001.

6. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта / Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК,1995.

7. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко. - Л.,1989.

8. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимн-кой / Л.А. Карпенко. – Спб. 1999.

9. Кечеджиева . Обучение худ. гимн-ке. / Кечеджиева и др. - М.: ФкиС,1985

10. Лисицкая Т.С. Худ. гимн-ка / Учебник для институтов ФКиС / Т.С. Лисицкая - М.: ФкиС, 1982.

11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев.- М.,ФкиС,1977.

12. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимн-ке / Н.А. Овчинникова - Киев, 1990.

13. Озолин Н.Т. Молодому коллеге / Н.Т. Озолин - М.:ФкиС,1988.

14. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов - / В.Н. Платонов - М.: ФкиС,1986.

15.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская лит-ра,1999.

16. Классификационная программа по худ. гимн-ке - М.: Всероссийская федерация худ. гимн-ки,2001.