

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Улан-Удэ

«Принято»
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СТУДИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «ГРАЦИЯ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: до 4-х лет

Автор-разработчик:
Богатых Светлана Григорьевна,
Синяева Зоя Константиновна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Основные характеристики Программы.....	4
1.2. Актуальность Программы.....	4
1.3. Отличительные особенности Программы.....	4
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи Программы.....	5
1.6. Адресат Программы.....	6
1.7. Объем Программы.....	8
1.8. Планируемые результаты.....	9
1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации.....	12
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	13
2.1. Учебный план.....	13
2.2. Учебно-тематический план.....	13
2.3. Календарный учебный график.....	17
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (предметный материал)	21
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	27
4.1. Основные средства и методы тренировки.....	27
4.2. Условия реализации Программы.....	28
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа студии художественной гимнастики «Грация» (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов при наличии медицинского допуска; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

реализуется в соответствии с интересами личности, общества, государства, развивает мотивацию личности к познанию и творчеству.

Вид Программы – Модифицированная.

1.2. Актуальность программы

Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств как мягкость, пластичность. Отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что она ориентирована не только на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а прежде всего, направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка; создание коллектива с программой показательных эстрадно - спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

Изучение элементов художественной гимнастики проводится в режиме избирательности с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к элементам данного вида спорта. Такой педагогический подход дает возможность заниматься художественной гимнастикой «неперспективным» с точки зрения спортивных школ.

1.4. Педагогическая целесообразность

Заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, воли, настойчивости и упорства. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы – создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

- обучить владению предметами (лента, булавы, обруч, мяч);
- обучить основам музыкальной грамоты, музыкальной выразительности.

Развивающие:

- развить личностное самообразование: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- развить и совершенствовать физические, художественно-творческие способности ребенка;
- развить ловкость, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость.

Воспитательные:

- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- воспитать стремления к здоровому образу жизни;
- воспитать уважение к коллективу, чувства товарищества и взаимопомощи.

1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 10-16 лет включительно.

Возраст детей 10-15 лет характеризуется как подростковый возраст.

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны.

После 10-11 лет девочки начинают расти значительно быстрее мальчиков и обгоняют в весе и росте мальчиков одинакового с ними возраста. Это преобладание в росте и весе девочек продолжается примерно до 15-16 лет, после чего наблюдается значительное отставание тех же показателей. Ускорение роста в период полового созревания связано с усилением деятельности передней доли гипофиза и щитовидной железы. Половое созревание у девочек начинается и заканчивается приблизительно на два года раньше, чем у мальчиков.

Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, грудь — впалой и подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что приносит много беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Упражнение, тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и неловкость, порожденная указанными

особенностями его развития, корректируется воспитанием. Поэтому физическому воспитанию подростка следует придавать большое значение.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы.

Рост силы и выносливости создает условия для включения девочки-подростка в трудовую деятельность, хотя, эти возможности, еще ограничены. Её неокрепший и быстро развивающийся организм необходимо щадить. Девочка-подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать её силы.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими.

Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Необходимо научить его правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

В подростковом возрасте продолжается развитие и совершенствование нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека, значительного прироста размера и веса мозга в подростковом возрасте не замечается, но зато в связи с усложнением условий жизни происходят заметные качественные изменения.

Подростковый возраст — это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. Многие учителя считают подростковый возраст самым интересным возрастом и любят работать именно с

подростками. А что касается слабых сторон, трудных моментов, то все это имеет относительное значение. При правильном воспитании многие недостатки поведения подростков не проявляются, а некоторые, казалось бы, отрицательные черты могут носить положительный характер.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 10-16 лет

Таблица 1

морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)					
	10	11	12	13	14	15-16
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+	+				
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	
Сила			+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+					+
Анаэробные возможности (гликолитические)	+	+				+
Гибкость	+			+		
Равновесие	+	+	+		+	
Координационные способности	+	+	+			

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы 4 года, из которых 144 недели (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 864 час., по 216 часов в год.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности три раза в неделю по два часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.
- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

1.8. Планируемые результаты

В результате освоения программы, учащиеся будут обладать набором определенных предметных, метапредметных и личностных компетенций.

Предметные результаты

- У учащихся будут сформированы умения систематизировать и обобщать учебный материал.
- Учащиеся будут владеть специальной терминологией
- У учащихся будут совершенствованы специальные технические умения.
- У учащихся будут гармонично развиты физические качества (дыхание, сила мышц, гибкость, выворотность, ловкость и др.)

Метапредметные результаты

- Учащийся научится планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Учащиеся приобретут опыт и умение сотрудничать (общение, взаимодействие) на основе взаимоуважения с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем и различных творческих задач.

- Учащиеся будут уметь находить новую информацию о художественной гимнастике использовать ее и применять в спортивной деятельности.

- Учащиеся будут способны анализировать, соотносить понимать причины успеха/ неуспеха, сравнивать, делать выводы для достижения результата.

Личностные результаты

- Учащиеся будут проявлять творческую активность, ответственно и сопричастно относиться к коллективному результату групповой коллективной работе.

- Учащиеся демонстрируют отзывчивость, трудолюбие, целеустремленность.

- Учащиеся приобретут позитивный опыт соревнований, конкурсов, показательных выступлений, мероприятий коллективной и социально-значимой деятельности.

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося, так и педагога.

Дифференциация ДООП по уровневому контролю теории и практики:

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания четвертого года обучения (базовый уровень):

1. Знать требования по технике безопасности на занятиях художественной гимнастике

2. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий по программе 4-го года обучения

3. Уметь садиться на «шпагат» (правый, левый, поперечный) с опоры

4. Развить физические качества гибкость, прыгучесть, координация.

5. Уметь без ошибок выполнить упражнение без предмета и 3 предмета на выбор по программе 2,1 разряда

6. Усовершенствовать технику работы с предметами: скакалка - (прыжки, винты, броски), обруч - (вращения, вертушки, перекаты, броски) мяч - (отбивы, перекаты, восьмерки, броски) булавы - (вращения, мельницы, переброски)

7. Знать и уметь выполнить элементы мастерства(6) и рисков(2) с предметами

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания пятого года обучения (базовый уровень):

1. Уметь садиться на «шпагат» с двух опор (правый, левый, поперечный)
2. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий по программе 5 –го года обучения
3. Развить и совершенствовать физические качества гибкость, быстрота, сила, координация и ловкость.
4. Расширить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами.
5. Знать и уметь выполнить упражнение без предмета и 3 предмета на выбор по программе 1 разряда
6. Знать и уметь выполнить элементы мастерства (7) и рисков (3) с предметами

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания шестого года обучения (продвинутый уровень):

1. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, акробатических элементов по программе 6-го года обучения.
2. Усовершенствовать физические качества гибкость, быстрота, прыгучесть, выносливость, координацию.
3. Расширить и закрепить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой.
4. Знать и уметь выполнить упражнения со скакалкой (лентой), обручем, мячом, булавами по программе кандидатов в мастера спорта.
5. Знать и уметь выполнить элементы мастерства (8) и рисков(3) в каждом виде программы.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания 7-го года обучения (продвинутый уровень):

- 1.Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, акробатических элементов по программе 7-го года обучения.
2. Усовершенствовать физические качества прыгучесть, выносливость, силу, координацию и ловкость.
3. Расширить и закрепить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой.
4. Знать и уметь выполнить упражнения со скакалкой (лентой), обручем, мячом, булавами по программе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.
5. Знать и уметь выполнить элементы мастерства (10) и рисков(3) в каждом виде программы.

В конце года при условиях выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующих спортивный разряд.

1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Формы аттестации проводятся в виде входящей, промежуточной, рубежной диагностики и итоговой аттестации, в форме зачетов, соревнований и контрольных занятий.

Форма проверки входящей, промежуточной, рубежной диагностики:

Выявление более подготовленных детей проводится по следующим критериям:

- Шпагат сидя с опоры руки на крест (3 балла)
- Веребочка сидя с опоры (3балла)
- Мост стоя (3 балла)
- Пресс в висе на шведской стенке(3 балла)
- Бег через скакалку с вытянутыми ногами на скорость, время 15 секунд (3 балла)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на выносливость 60 сек. (3балла)

Таблица 2.

№	Ф.И.	Шпагат правый	Шпагат левый	Шпагат поперечный	Мост стоя	бег	двойные	пресс	баллы
1									
2									
3									
4									
5									

10 и ниже баллов - ниже среднего

11 -16 баллов - средний

17 и выше баллов - выше среднего

Форма проверки: соревнования, контрольные уроки, выполнение классификационных нормативов.

Форма итоговой аттестации:

1. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, акробатических элементов.
2. Развитые физические качества: прыгучесть, выносливость, сила, координация и ловкость. Широкий диапазон изученных движений со

скалкой, обручем, мячом, булавами, лентой по программе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	4-5 г.о.	6-7 г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	17	14
2	<i>Практические занятия</i>	199	202
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование
4	ВСЕГО ЧАСОВ	216 ч.	216 ч.

2.2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4- й год обучения

Таблица 4

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Введение	6			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ.гимнастики	2	1	1	
1.2	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	50			Пед. наблюдение
2.1	Ходьба, бег, строевые упражнения	10	1	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	
2.3	Партерная гимнастика	30	1	29	
3	СФП	50			Пед. наблюдение, тестирование
3.1	Повороты	13	1	12	
3.2	Равновесия	13	1	12	
3.3	Прыжки	13	1	12	

3.4	Наклоны	3	1	2	
3.5	Акробатика	8	1	7	
4	Техническая подготовка	110			Соревнования, пед. наблюдение
4.1	Беспредметная	10	1	19	
4.2	Скакалка	20	1	19	
4.3	Обруч	20	1	19	
4.4	Мяч	20	1	19	
4.5	Булавы	20	1	19	
4.6	Групповые упражнения	10	1	19	
4.7	Соревновательная подготовка	10	1	9	
	Итого	216	17	199	

5-й год обучения

Таблица 5

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Введение	6			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ.гимнастики	2	1	1	
1.2	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	50			Пед. наблюдение
2.1	Ходьба, бег, строевые упражнения	10	1	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	
2.3	Партерная гимнастика	30	1	29	
3	СФП	50			Тестирование, пед. наблюдение
3.1	Повороты	13	1	12	
3.2	Равновесия	13	1	12	
3.3	Прыжки	13	1	12	
3.4	Наклоны	3		3	
3.5	Акробатика	8	1	7	
4	Техническая подготовка	110			Соревнования, пед. наблюдение
4.1	Беспредметная	10	1	9	
4.2	Скакалка	20	1	19	
4.3	Обруч	20	1	19	
4.4	Мяч	20	1	19	
4.5	Булавы	20	1	19	

4.6	Групповые упражнения	10	1	9	
4.7	Соревновательная подготовка	10	1	9	
	итого	216	17	199	

6- й год обучения

Таблица 6

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Введение	6			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ.гимнастики	2	1	1	
1.2	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	50			Пед. наблюдение
2.1	Ходьба,бег,строевые упражнения	10	-	10	
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
2.3	Партерная гимнастика	30	-	30	
3	СФП	40			Тестирование,пед. наблюдение
3.1	Повороты	10	1	9	
3.2	Равновесия	10	1	9	
3.3	Прыжки	10	1	9	
3.4	Наклоны	5	1	4	
3.5	Акробатика	5	1	4	
4	Техническая подготовка	130			Соревнования , пед наблюдение
4.1	Скакалка	20	1	19	
4.2	Обруч	20	1	19	
4.3	Мяч	20	1	19	
4.4	Булавы	20	1	19	
4.5	лента	20	1	19	
4.6	Групповые упражнения	20	1	19	
4.7	Соревновательная подготовка	10	-	10	
	итого	216	14	202	

7- й год обучения

Таблица 7

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Введение	6			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ.гимнастики	2	1	1	
1.2	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	50			Пед. наблюдение
2.1	Ходьба,бег,строевые упражнения	10	-	10	
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
2.3	Партерная гимнастика	30	-	30	
3	СФП	40			Тестирование,пед. наблюдение
3.1	Повороты	10	1	9	
3.2	Равновесия	10	1	9	
3.3	Прыжки	10	1	9	
3.4	Наклоны	5	1	4	
3.5	Акробатика	5	1	4	
4	Техническая подготовка	130			Соревнования,пед. наблюдение
4.1	Скакалка	20	1	19	
4.2	Обруч	20	1	19	
4.3	Мяч	20	1	19	
4.4	Булавы	20	1	19	
4.5	лента	20	1	19	
4.6	Групповые упражнения	20	1	19	
4.6	Соревновательная подготовка	10	-	10	
	итого	216	14	202	

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график (примерный)

4-5 года обучения

Таблица 8

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	3	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2.		Опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				беседа	2	Раздел 3 тема 3.7		опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Опрос
				Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Опрос
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Тестирование
				Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 2, тема 2.4,		Пед. наблюдение

				соревнования	2	Раздел 4		Соревнования
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.6,3.1,3.2		Опрос
				тренировка	11	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				Тренировка	10	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				Тренировка	10	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	10	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	10	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	10	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Опрос
				тренировка	10	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	10	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5,3.6		Пед. наблюдение
				тренировка	10	Раздел 3, тема 3.3		Пед. наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		соревнования
				Итого	216			

6-7 года обучения

Таблица 9

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	3	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2.		Опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение

				тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1,1.2		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Опрос
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 2, тема 2.4		Пед. наблюдение
				соревнования	3	Раздел 4		соревнования
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Опрос
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	6	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Пед наблюдение
				тренировка	6	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Пед наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Опрос
				тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тестирование

				Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4,.6		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.6		пед. наблюдение
				тренировка	5	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5		опрос
				соревнования	5	Раздел 4		соревнования
				итого	216			

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

4-5 год обучения

Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений из различных и. п. постепенно увеличивая нагрузку, дозировку.

Упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук из упора лежа: поднимание и опускание прямых ног лежа на спине, животе; поднимание и опускание туловища лежа на спине, животе; «книжка»; поочередное поднимание ног на 30° в быстром темпе, лежа на спине, животе, на боку.

Упражнения с предметами: выкруты со скакалкой; выполнение упражнений с отягощениями (0.3 кг); наклоны, приседания, выпады с набивным мячом (0.5 кг); поднимание и опускание прямых рук.

Упражнения на снарядах: перепрыгивание через гимнастическую скамейку влево, вправо: прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку; упражнения на шведской стенке.

Эстафеты, пешие и беговые прогулки.

Специальная физическая подготовка

- Гибкость: наклоны вперед, в сторону, назад (руки вверх) из различных и.п.; мосты (с захватом за голени), шпагаты, с удержанием на время (с одной опоры и в провисе); поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью рук (лежа на полу, у опоры); наклоны в разные стороны в шпагате.
- Скоростно-силовые качества: прыжки со скакалкой за минимальное время; с двойным вращением скакалки; прыжки в обруч; прыжки с двойным вращением обруча.

- Выносливость: прыжки на двух ногах со скакалкой (увеличение до 10 мин.); прыжки с двойным вращением скакалки (максимальное количество прыжков подряд).
- Ловкость: жонглирование мячом, обручем, булавами; серии прыжков через скакалку в различных направлениях и сочетаниях.
- Равновесие: стойка на полупальцах (на двух, одной ноге) с открытыми глазами.
- Для развития двигательных способностей разучивание и выполнение комплексов СФП, а также введение круговой тренировки по методу непрерывного упражнения; выполнение упражнений на «станциях».

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

Повторение и совершенствование пройденного материала.

1. *Волны* вперед в заднее равновесие; боковая волна с подбивным прыжком.
2. *Равновесия* - боковое, *шпагат* с помощью, в опоре на животе
3. *Повороты* одноименные на 720 градусов нога вперед, арабеск, кольцо.
4. *Прыжки* шагом, жетэ ан турнан, «щука»

б) С предметами:

Со скакалкой: выполнение изученных прыжков с вращением скакалки вперед (назад); броски скакалки и ее ловля в различных равновесиях, прыжках; выполнение элементов техники во время бросков скакалки и ловля ее с прыжком через скакалку.

С обручем: повороты и равновесия с вращением обруча в различных плоскостях; вращение обруча с различной скоростью в продвижении; большие броски с предварительным вращением; серии бросков в одно касание; «восьмерка» обручем поворотами кисти; «вертушка» на полу, на ладони; изучение и совершенствование базовых элементов.

С мячом: большие перекаты по рукам, телу; выкруты мяча вперед, назад; броски мяча и ловля одной рукой; тоже ловля в перекаат; тоже ловля в прыжке; комбинации с перекатом мяча по полу, изучение и совершенствование базовых элементов.

С булавами: обучение правильному хвату булавы; большие, средние, малые круги булавами поочередно правой и левой рукой; выполнение вращений в вертикальной и горизонтальной плоскости; изучение «мельницы»; малые броски одной, двух булавы; вращения, броски с равновесиями, поворотами (опрос)

Групповые упражнения

Подбор и расстановка гимнасток в группы ,составление программы без предмета и I вид на выбор

Теоретическая подготовка

Воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях с комбинациями по трудности II и I разряда; .

Соревнования по ОФП, СФП, технической подготовке проводятся регулярно; комплексное тестирование по двум видам.

6 год обучения (12-13 лет)

Общая физическая подготовка

Увеличение нагрузок и дозировок изученных и выполняемых ранее упражнений.

Упражнения без предметов: поднимание и опускание прямых ног лежа на спине, животе; «книжка»; «ножницы» ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

Упражнения с предметами: выполнение упражнений с отягощениями (0.5 кг); упражнения с набивным мячом весом 0.5 кг (наклоны, выпады, переброски в парах); выкруты.

Упражнения на снарядах: перепрыгивание через гимнастическую скамейку с отягощениями; упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины в висе на шведской стенке (с отягощениями по 0.5 кг); удержания «угла» в висе спиной (лицом) к шведской стенке (не ниже 90°).

Чередование бега и ходьбы на дистанции 400 м.. пешие прогулки, плавание.

Специальная физическая подготовка

- Гибкость: выполнение шпагатов плавно по большой амплитуде, с повторными пружинящими движениями; махи и удержание ног с отягощением, махи с эспандером; наклоны, вперед, в сторону, назад плавно с большой амплитудой, тоже активно с максимальной амплитудой.
- Скоростно-силовые качества: приседания на двух (на одной) ногах по методу «за лидером»; прыжки через скакалку с двойным вращением (максимальное количество за установленное время); игровые задания по типу «кто быстрее» и «кто больше». Выносливость: прыжки через скакалку (10-15 мин); танцевальные комплексы (аэробная нагрузка).
- Ловкость и координация: упражнения на согласование движений разными частями тела; упражнения на точность воспроизведения движений по

параметрам времени, пространства и силы (например: прыжки через скакалку на определенное количество тактов).

- Равновесие: выполнение изученных ранее упражнений на повышенной опоре - скамейке, бревне; фиксация заключительных фаз движений : поворотов, прыжков, волн.

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

1. *Волны* и наклоны назад и возвращение в и.п. из стойки на коленях, из стойки на одной другая впереди на носке; боковая волна с последующим прыжком прогнувшись, пробивным прыжком.
2. *Равновесия*. Переход из переднего равновесия в заднее; соединение равновесий с волнами и вращениями
3. *Повороты*. Одноименные и разноименные повороты (ранее изученные и из упражнений); повороты с разными способами вхождения в повороты; планше.
4. *Прыжки*. Выполнение прыжковых связок («блоки») с целью формирования навыков соединения элементов одной или различных структурных групп упражнений без предмета; кольцо двумя; «Щучка»; «Казак»; прыжки толчком одной с приземлением на толчковую.

б) С предметами:

Со скакалкой: броски скакалки из хватов за середину и конец, за середину одной и двумя руками; один конец в руке другой на полу - бросок ногой; выполнение элементов «блоками».

С обручем: чередование бросков (малых, средних, больших) в одно касание (с изменением движения обруча по плоскости); броски и ловля без помощи рук; отработка элементов без зрительного контроля.

С мячом: перекаты мяча по ноге, туловищу в равновесиях, выпадах; броски и ловля мяча без помощи рук; выполнение перекатов и бросков в сочетании с акробатическими элементами.

С булавами: трехтактные мельницы (от себя к себе); круговые мельницы (в различных плоскостях); тоже с поворотами на двух, одной ногах; жонглирование; переброски и броски с ловлей без помощи рук;

Групповые упражнения : составления программы 2 вида на выбор

Соревновательная подготовка

Соревнования. Участие в соревнованиях по программе I разряда. Контрольные прикидки становятся более целесообразными, так как произошло увеличение соревновательной практики.

7 год обучения (14-16 лет)

Общая физическая подготовка

Упражнения без предметов: то же, что и в предыдущем году с регулированием нагрузки и дозировки.

Упражнения с приметами: с набивным мячом (1.5 кг); броски и ловля мяча спичу, от груди, из-за головы; то же с дополнительным паданием; броски мяча и ловля после седа двумя руками; приседания и вставание с мячом в руках: прыжки через мяч: эстафеты с передачей и бросками мяча; круговые движения руками.

Упражнения на снарядах: из упора лежа ноги на скамейке сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание туловища из и.п. сидя па скамейке (ноги закреплены): то же лежа на животе; выполнение упражнения «ножницы»¹ лежа на краю скамейки.

Упражнения из других видов спорта: чередование ходьбы и бега на дистанции 600м.; плавание; походы.

Специальная физическая подготовка

- Гибкость: выполняются ранее изученные элементы с большей амплитудой и увеличением времени удержания; маховые движения с эспандером; махи и удержание ног с отягощением (0.3 кг).
- Скоростно-силовые качества: прыжки с двойным вращением скакалкой; бег через скакалку с ускорением; приседание на двух (на одной) ногах с отягощением; прыжки из глубокого приседа.
- Ловкость: жонглирование в сочетании с поворотами и другими простыми элементами.
- Равновесие: максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала); выполнение различных равновесий в сочетании с другими элементами художественной гимнастики.
- Разучивание и выполнение комплексов СФП для совершенствования двигательных способностей спортсменок, которые выполняются в конце тренировочного урока. Дозировка нагрузок индивидуализируется.

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

Повторение пройденного материала.

1. **Волны** в сочетании с другими элементами; переходы в другие элементы; «обратная» волна.

2. **Равновесия** на полупальцах с прямой ногой вперед, в сторону, назад с различными движениями рук; совершенствование равновесий стоя на колене, в полном приседе; комбинирование равновесий; равновесия после танцевальных движений, поворотов, прыжков.

3. **Повороты** скрестные с наклоном; сочетание одноименных и разноименных поворотов; повороты в переднем и заднем равновесии на 360 , 720 .

4. **Прыжки.** Совершенствование изученных ранее прыжков; прыжок со сменой ног в шпагат; прыжок шагом кольцом; перекидной прыжок в шпагат.

5. Закрепление и совершенствование базовых навыков на основных упражнениях с предметами. Освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

б) С предметами:

Со скакалкой: броски скакалки и ее ловля на базовых элементах художественной гимнастики (в, поворотах, на равновесиях, в прыжках); прыжок шагом с двойным вращением скакалки; комбинирование различных изученных прыжков; броски скакалки с вращением в различных плоскостях с ловлей частями тела.

С обручем: броски обруча в различных плоскостях и ловля в одно вращение; тоже с выпрыгиванием в обруч; комбинирование бросков и перекатов; перекаты обруча по полу с последующим броском обруча ногой (махом, в прыжке, переворотом).

С мячом: перекаты мяча по рукам, телу, в равновесиях, поворотах, прыжках; броски мяча и ловля ногами; броски мяча и ловля после наклонов, поворотов с отбивом и без отбива об пол; перекаты мяча по полу из переднего, заднего равновесия.

С булавами: вращения булав с увеличением скорости в вертикальной, горизонтальной, фронтальной плоскостях; «мельницы»; «улитки»; средние броски одной и двух булав (параллельные, разноименные); жонглирование двумя руками; то же одной рукой; сочетание элементов работы булав с различными элементами тела.

С лентой: сочетание различных рисунков лентой с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями танцев; броски вверх, с возвратом («бумеранг») и ловля в равновесиях, наклонах.

Групповые упражнения: составление тренировочных программ с 5 обручами и 5 лентами.

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении организма человека. Опорно-мышечный аппарат. Кости, их строение и соединения. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние ФУ на организм человека

Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи (до врача). Меры предупреждения переутомления.

Соревновательная подготовка

Соревнования. Участие в соревнованиях по программе КМС и МС .
Выполнение нормативов.

Контрольные прикидки. Соревнования по ОФП, СФП и технической подготовке.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы занятия

В рамках содержания теоретического раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Изучают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое внимание придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

Основные методы, используемые в процессе обучения:

1. Структурный метод – последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

2. Дедуктивный метод – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается созданием танцевальной комбинации.

3. Игровой метод – придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

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 занятия.

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.

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиа-теки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD-материалы с записями соревнований, сборов;
- DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионки мира по художественной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение:

- Ковровое покрытие 13*13;
- Шведская стенка;
- хореографический станок;
- музыкальный центр;
- предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч);
- тренировочная форма.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике.- Метод. Рек. М.: Издательство ВНИИФК, 2015 г. 28с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рек. - СПб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 г. 24с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова И.А. Хореографическая подготовка в спорте.-Метод. Рек. -Киев: Издательство КГИФК, 2010 г. - 20с.
4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастка: Ежегодник. - 2000г. вып. 2.
5. Говорова М.А., Плешкань А.М. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001 г. 50с.
6. Зарубкин Н.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастка: Ежегодник.2010г.вып. 2.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. Ростов И/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2013 г. -416с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2015г. 36с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.
10. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 2010 г. 170с.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2005 г. 48с.
12. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастка: Ежегодник. 2006 г. вып. 1.
13. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Г.С. М: Физкультура и спорт, 2002 г. 232с.
14. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 2000г. 86с.
15. Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ, 2016г. 130с.

16. Художественная гимнастика: Дополнения к правилам соревнований. ФИЖ, 2018 г.

17. Художественная гимнастика: Правила FIG, 2017-2020

18. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой; 2017

19. Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики www.FIG.ru.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023