

Министерство образования и науки республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«30» августа 2023 г.



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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: стартовый

Автор-составитель: Чагдурова Н.А.,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Студии художественной гимнастики «Грация» (далее - Программа) является модифицированной, носит физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на возраст детей 5 - 6 лет, сроком реализации на 2 года.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);

2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;

3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;

4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;

9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).

13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);

14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

В соответствии с вышеперечисленными документами образовательная программа определяет содержание образования определенного уровня и направленности. В системе общего образования реализуются основные и дополнительные общеобразовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

1.2. Актуальность программы

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 5-6 лет объединения "Художественная гимнастика".

1.3. Адресат программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 5-6 лет включительно.

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.

Возраст детей 5-6 лет характеризуется как дошкольный возраст.

Развитие детей 5-6 лет идет относительно плавно. Непокойное время кризиса 3 лет уже позади, и продолжают активно осваивать мир. Они уже достаточно хорошо владеют своим телом, очень подвижны и любят активные игры, поэтому педагогам необходимо контролировать его безопасность на занятии. Чувство равновесия развито хорошо, однако недостаточно, так что для детей в этом возрасте будут полезны игры на развитие равновесия — например, пройти по бордюру или по узкому бревну. Все физические нагрузки не должны быть изматывающими для ребенка.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

К 5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике

мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

1.4. Срок и объем освоения программы

Срок реализации данной программы 2 года. Количество времени на весь период обучения составляет 216 часов в год, необходимое для освоения программы: для достижения цели и ожидаемых результатов.

Первый год - 108 часов, второй год – 108 часов

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности 2 раза в неделю по 45 мин (1 академический час = 30 мин астрономического часа для данной категории обучающихся)

Формы занятий: Основной формой организации образовательного процесса является групповые занятия.

1.5. Цель и задачи, ожидаемые результаты

Цель программы – создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности к 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.

Ожидаемые результаты:

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

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся.

1. Знать требования к технике безопасности на занятиях художественной гимнастики

2. Знать требования к спортивному инвентарю (скакалка, обруч, мяч)

3. Знать о режиме дня, соблюдение правил гигиены

4. Знать терминологию прыжков, поворотов, равновесий по программе 1.2-го года обучения

5. Уметь садиться на «шпагат» (правый, левый, поперечный)

6. Уметь выполнить «мост»

7. Уметь выполнять «выкруты» плечевого сустава

8. Уметь выполнять прыжки со скакалкой

9. Знать и уметь самостоятельно выполнить упражнение без предмета.

1.6. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Формы аттестации проводятся в виде входящей, промежуточной и итоговой диагностики, а также в форме соревнований и контрольных уроках.

Форма проверки входящей, промежуточной и итоговой диагностики

Выявление более подготовленных детей проводится по следующим критериям:

Для группы 1,2года обучения:

- Шпагат сидя на полу руки на крест (5 баллов)
- Веребочка сидя на полу (5 баллов)
- Мост стоя (5 баллов)
- Выкруты руки на расстоянии 5 см (5 баллов)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на время 10 секунд (5 баллов)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на выносливость 30-35 (5 баллов)

Таблица 1.

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

10 баллов - ниже среднего

20 баллов - средний

30 баллов - выше среднего

Форма проверки соревнований и контрольных уроках выполнение классификационных нормативов.

II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические Занятия	Форма контроля
1	Введение	4			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ. гимнастики	-			
1.2	Меры предупреждения травм, страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	60			тестирование
2.1	Ходьба, бег, строевые упражнения	15		15	
2.2	Общеразвивающие упражнения	15	1	14	
2.3	Партерная гимнастика	30	1	29	
3	СФП	20			тестирование
3.1	Повороты	5	1	4	
3.2	Равновесия	5	1	4	
3.3	Подвижные игры	6	1	2	
3.4	Наклоны	2	1	1	
3.5	Акробатика	5		5	
4	Техническая подготовка	24			тестирование
4.1	Беспредметная	14	1	13	
4.2	Скакалка	3	1	2	
4.3	Обруч	4	1	3	
4.4	Мяч	3	1	2	
	итого	108	12	96	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

Основные понятия курса 1-го года обучения:

Теоретический раздел.

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии. Названия равновесий, прыжков, поворотов, шагов.

Практическая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Строевые упражнения: Шаги и статические позы: Построения и перестроения
Передвижения по залу: в обход, змейкой, по диагонали, бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро, шаг галопа, шаг польки

3. Базовые технические упражнения. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; Упражнения для правильной постановки рук и ног. Упражнения для мышц туловища и ног: медленное поднятие и опускание ног в разных направлениях; махи ногами, сгибание и разгибание ступней, наклоны туловища вперед, назад.

Специальная физическая подготовка:

1. Гибкость: глубокие наклоны вперед, в сторону, назад из различных положений; мосты, шпагаты с опоры; поднятие ноги вперед, в сторону, назад с помощью рук, в сочетании с самостоятельным удержанием ноги: махи.

2. Скоростно-силовые качества: пружинный шаг, пружинный бег, прыжки из глубокого приседа; прыжки через скакалку за минимальное время с двойным вращением.

3. Равновесие: ходьба на носках с одновременным движением головой, руками; остановка в стойку на носках после выполнения элемента; равновесие на одной ноге на всей ступне, на полупальцах, у опоры, на середине зала.

Техническая подготовка:

а) Беспредметная:

1. Различные соединения из ранее пройденных шагов и разновидностей бега: перекатный, пружинный шаг и бег. Бег с изменением направления.

2. Совершенствование базовых навыков на простейших упражнениях без предмета

3. Волны руками с отстающей кистью; с постепенным увеличением или уменьшением амплитуды; волна телом из круглого полуприседа вперед, боковая волна взмахи руками.

б) С предметами

1. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях с предметом.

2. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой.

3. Освоение простейших подготовительных и подводящих базовых элементов с предметами.

Упражнения со скакалкой:

1. Махи, качания скакалкой в разных плоскостях двумя, одной руками; круги, вращения вперед, назад.

2. Прыжки через скакалку; простейшие переброски.

Упражнения с обручем:

1. Хваты обруча, повороты обруча в различных плоскостях стоя на месте.

2. Перекаты обруча по полу; вращения обруча одной, двумя руками, то же с пружинными ногами.

Упражнения с мячом:

1. Перекаты мяча вперед, в сторону, назад по полу из различных положений, в различных построениях

2. Броски мяча вверх и ловля после отбива об пол; броски мяча из одной руки другую перед собой; броски мяча поочередно правой, левой рукой: невысокие броски и ловля мяча двумя руками или одной.

3. Броски мяча и ловля после движения

4. Выкруты

Формы контроля.

Показательные выступления (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей. Выступления на соревнованиях по программе 3 юношеского разряда, упражнение без предмета.

2-й год обучения

№	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	60			тестирование
2.1	Ходьба, бег, строевые упражнения	15	1	14	
2.2	Общеразвивающие упражнения	15	1	14	
2.3	Партерная гимнастика	30	1	29	
3	СФП	20			тестирование
3.1	Повороты	5	1	4	
3.2	Равновесия	5	1	4	
3.3	Подвижные игры	3	1	2	
3.4	Наклоны	2	1	1	
3.5	Акробатика	5	1	4	
4	Техническая подготовка	22			тестирование
4.1	Беспредметная	12	1	11	
4.2	Скакалка	3	1	2	
4.3	Обруч	4	1	3	
4.4	Мяч	3	1	2	
	итого	108	15	93	

Основные понятия курса 2-го года обучения:

Теоретический раздел.

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя

гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Практическая подготовка:

Повторение совершенствования упражнений и положений, изученных базовых навыков.

1. Стойка ноги врозь (широкая, узкая); скрестная стойка; стойка на одном колене.
2. Положение сидя: сед углом, ноги врозь; сед на бедре.
3. Упоры: лежа, сидя.
4. Положения рук: промежуточные положения рук, руки скрестно.

Общеразвивающие упражнения

1. Для рук и плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; махи руками; последовательное расслабление рук (кость, предплечье, плечо); круги руками.

2. Для мышц туловища и ног: медленное поднятие и опускание ног в разных направлениях; махи ногами, сгибание и разгибание ступней.

3. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, прыжки из положения ноги врозь над скамейкой, сгибание и разгибание рук из упора на скамейку. Упражнения на гимнастической стенке: поднятие и опускание согнутых и прямых ног из виса спиной к стенке: наклоны вперед лежа на спине зацепившись за нижнюю рейку гимнастической стенки.

Специальная физическая подготовка

1. Гибкость: глубокие наклоны вперед, в сторону, назад из различных положений; мосты, шпагаты с опоры; поднятие ноги вперед, в сторону, назад с помощью рук, в сочетании с самостоятельным удержанием ноги: махи.

2. Скоростно-силовые качества: пружинный шаг, пружинный бег, прыжки из глубокого приседа; прыжки через скакалку за минимальное время с двойным вращением.

3. Равновесие: ходьба на носках с одновременным движением головой, руками; остановка в стойку на носках после выполнения элемента; равновесие на одной ноге на всей ступне, на полупальцах, у опоры, на середине зала.

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

1. Различные соединения из ранее пройденных шагов и разновидностей бега: перекатный, пружинный шаг и бег. Бег с изменением направления.

2. Совершенствование базовых навыков на простейших упражнениях без предмета

3. Волны руками с отстающей кистью; с постепенным увеличением или уменьшением амплитуды; волна телом из круглого полуприседа вперед, боковая волна взмахи руками.

б) С предметами

1. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях с предметом.

2. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой.

3. Освоение простейших подготовительных и подводящих базовых элементов с предметами.

Упражнения со скакалкой:

1. Махи, качания скакалкой в разных плоскостях двумя, одной руками; круги, вращения вперед, назад.

2. Прыжки через скакалку; простейшие переброски.

Упражнения с обручем:

1. Хваты обруча, повороты обруча в различных плоскостях стоя на месте.

2. Перекаты обруча по полу; вращения обруча одной, двумя руками, то же с пружинными ногами.

Упражнения с мячом:

1. Перекаты мяча вперед, в сторону, назад по полу из различных положений, в различных построениях

2. Броски мяча вверх и ловля после отбива об пол; броски мяча из одной руки другую перед собой; броски мяча поочередно правой, левой рукой: невысокие броски и ловля мяча двумя руками или одной.

3. Броски мяча и ловля после движения.

4. Выкруты.

Форма контроля:

Выступления на соревнованиях по программе 3 и 2 юношеского разряда, упражнение без предмета; выполнение разрядных нормативов

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиа, 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.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Форма аттестации для дополнительной общеобразовательной программы «Студия художественной гимнастики «Грация» — это оценка достижений учащихся в течение двухлетнего периода обучения. Она проводится с целью определения уровня освоения программы и выявления способностей каждого ребёнка.

Формами аттестации являются соревнования и контрольные занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. Рек. М.: Издательство ВНИИФК, 1989 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, 2001 г. 24с.
 3. Бирюк Е.В., Овчинникова И.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. - Киев: Издательство КГИФК, 1990 г. - 20с.
 4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастка: Ежегодник. - 1978 г. вып. 2.
 5. Говорова М.А., Плешкань А.М. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001 г. 50с.
 6. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 1998 г. 36с.
 7. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.
 8. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. 170с.
 9. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1977 г. 48с.
 10. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастка: Ежегодник. 1986 г. вып. 1.
 11. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Г.С. М.: Физкультура и спорт, 1982 г. 232с.
 12. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 1991 г. 86с.
 13. Художественная гимнастика: Дополнения к правилам соревнований. ФИЖ, 2004 г.
 14. Художественная гимнастика: Правила FIG, 2017-2020
 15. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой; 2007
 16. Сюсина В.Ю, Нетоля ВА. Коллекция забавных гимнастических упражнений. М; URSS,2013.432с.
 17. Лиориц И. В. Ритмика Лиориц И . В.-М. Академия ,2015
 - 18.«Теория и методика художественной гимнастики Артистичность и пути ее формирования.»
И. А. Винер – Усманова, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина. М., «Человек»,2014
- Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики www.FIG.ru