

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ ДО РО  
«СШОР «ЦОП № 1»

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023 г

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»**

Срок реализации: без ограничения  
Авторы – разработчики:  
С.А. Евсина – зам. директора по  
учебно-спортивной работе  
А.А. Кузнецова – тренер-  
преподаватель

**г. Ростов-на-Дону  
2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения.....	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы .....	3
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
	Соотношение видов спортивной подготовки .....	5
	Годовой учебно-тренировочный план .....	6
III	Система контроля .....	9
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы .....	10
IV	Рабочая программа .....	16
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» .....	20
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	21
VII	Информационно-методические условия реализации Программы . . . .	29

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по художественной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 984 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки без ограничения.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины - индивидуальная программа			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивной дисциплины – групповые упражнения			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Объем Программы 1248 часов в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	24
Общее количество часов в год	1248	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;  
учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	14	14

	Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

### Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	4	4
Основные	6	8

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства %	Кол-во часов
			Этап ВСМ
1.	Общая физическая подготовка (%)	1 - 2	25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 16	200
3.	Спортивные соревнования (%)	7 - 11	87
4.	Техническая подготовка (%)	61 - 71	769
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2 - 4	50
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7 - 9	87
ВСЕГО:			1248

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		24 часа	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
		6	6
		1.	Общая физическая подготовка
2.	Специальная физическая подготовка	200	200
3.	Спортивные соревнования	87	87
4.	Техническая подготовка	769	769
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(	50	50
6.	Инструкторская и судейская практика	30	30
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	87	87
<b>ВСЕГО:</b>		1248	1248

на 1248 часов

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	200
Спортивные соревнования	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	87
Техническая подготовка	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	65	769
Тактическая, теоретическая, психологическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	87
Всего Объем нагрузки в часах	106	105	105	107	107	107	101	101	103	104	105	106	1248

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Планы инструкторской и судейской практики:

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

В группах 1-2 года подготовки с учащимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах 4-6 годов обучения спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для юниорок			
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища

			<p>в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз.</p>
5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5»- 36-37 раз</p> <p>«4» – 35 раз;</p> <p>«3» – 34 раза;</p> <p>«2» – 33 раза;</p> <p>«1» – 32 раза.</p>
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 1 с.</p>
8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны.	балл	<p>«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия</p>

	Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.		плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах

	метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.		с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для женщин			
1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное

	за 5 с (правой и левой)		<p>положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» – 15 раз;  «4» – 14 раз;  «3» – 13 раз;  «2» – 12 раз;  «1» – 10 раз.</p>
4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;  «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;  «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;  «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;  «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;  «4» – 15 раз;  «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;  «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;  «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 8 с;  «4» – сохранение равновесия 7 с;  «3» – сохранение равновесия 6 с;  «2» – сохранение равновесия 5 с;  «1» – сохранение равновесия 4с.</p>

	с другой ноги		
7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах

	упражнение другой рукой.		с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

#### **IV. Рабочая программа**

##### Традиционная и фрагментарная структура урока

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

*Подготовительная часть* предполагает подготовку занимающихся к предстоящей работе. В *основной части* решаются главные учебно-тренировочные задачи урока. *Заключительная часть* предназначена для плавного завершения занятия.

Логичность такого построения урока не вызывает сомнений. Однако многолетние наблюдения за работой ведущих специалистов по художественной гимнастике с занимающимися, как младшего возраста, так и с гимнастками самой высокой квалификации, показали, что для нашего вида спорта характерной является фрагментарная структура урока и его частей.

Под *фрагментарной структурой урока* подразумевается деление его на отдельные логически завершённые эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый.

**Подготовительная часть урока** художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

**I фрагмент** – втягивающий – танцевально-беговой:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и др. в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

**II фрагмент** – разминочные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фραπε, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

**III фрагмент** – равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- б) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и.п.;
- в) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- а) тур ляны в разных позах;
- б) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- г) серийных и поточных.

9-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

**IV фрагмент** – прыжковая подготовка:

10-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия – прыжковые соединения разных форм и соединение прыжков с акробатическими и другими элементами.

**Основная часть** урока обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

При плановой работе с двумя видами многоборья:

**V фрагмент** – первый вид многоборья:

13-я серия – предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно, многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

2. Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. Соединение движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

**VI фрагмент** – второй вид многоборья:

- по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

**Заключительная часть урока** обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Возможны и другие варианты заключительной части, например, релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

На уроках художественной гимнастики задания могут выполняться:

- всеми одновременно – фронтальная организация;
- по подгруппам – групповая организация;
- по одному – индивидуальная организация.

Применяют 3 способа проведения заданий: отдельный, поточный и проходной.

При отдельном способе каждое упражнение выполняется после паузы, за время которой тренер объясняет следующее упражнение.

При поточном способе упражнения выполняются без перерывов. Подсчет или музыкальное сопровождение при этом не прерываются.

Проходной способ проведения упражнений характеризуется выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях.

В проведении уроков опытные тренеры пользуются целым комплексом методов обучения и тренировки, и чем талантливее педагог, тем разнообразнее применяемые им методические приемы. Арсенал методов и методических приемов приведен в таблице.

Методы	Методические приемы	Эффективные варианты
Словесный	Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка	Звуковые сигналы Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток
Наглядный	Показ	Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный
	Графический, модельный Кино и видеопозказ	С комментариями
Практический	Целостного разучивания Расчлененного разучивания Стандартный и переменный	С подводящими упражнениями Замедленным разучиванием С помощью, с опорой и без
Помощи	Физической Ориентировочный	Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка Использование ориентиров и внешних ограничителей

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно - педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью гимнасток и их физическим развитием.
- Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- Спортсмены должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точно выполнять задания тренера. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.
- Особое внимание следует уделять уборке зала.
- Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль зала и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста гимнасткам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата обучающихся.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при сложных акробатических и прыжковых элементах, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»**

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «художественная гимнастика» определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта художественная гимнастика учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта фехтование определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления в группы предспортивной подготовки необходим: - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд».

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка по виду спорта парусный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по художественной гимнастике

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12

3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	1	12	1	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	1	1	1	1

10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	2	1	2	1

## Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

## План воспитательной работы

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный. Идейно-политический аспект воспитательной работы со спортсменами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся художественной гимнастикой, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

- Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте.

- Практически-действенные: просмотр традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации. Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение.

Образовательной программой предусмотрено участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

## План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## Информационно-методические условия реализации Программы

- 1.Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
- 2.Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
- 3.Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис...канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
- 4.Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М,: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 28 с.
- 5.Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
- 6.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство,1964.
- 7.Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
- 9.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
10. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
- 11.Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
- 12.Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.