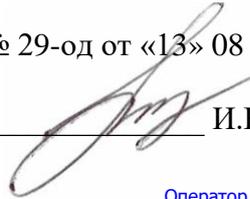


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР» СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1«13» 08 2024 г.

Утверждена приказом
директора МБУ ДО «ДООСЦ»
№ 29-од от «13» 08 2024 г.


И.В. Крячко

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО
КРАЯ,
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

18.03.24
11:15
(MSK)

Сертификат
5B90E6CD3482C9AAFDA150F54BEE6FFD

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»**

составитель: Татаринцева Л.Ю.

педагог дополнительного образования

Возраст детей 7-17 лет

Тип программы: модифицированная

Срок реализации программы: 3 года

Уровень: базовый

п. Снежный 2024г.

Содержание образовательной программы

Пояснительная записка	2
Целевое назначение программы	3
Планируемые результаты	4
Учебные планы и содержание программы	5
Методическое обеспечение	14
Календарно-учебный график	16
Список источников	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс гимнастики был введен в образовательный процесс «МБУ ДО ДООСЦ» для более разносторонней физической подготовки юных спортсменов, совершенствования их координационных способностей, обучения детей несложным по своей двигательной структуре акробатическим элементам и трюкам парной акробатики.

Программа разработана с учетом нормативных документов и локальных актов:

-Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации», включая Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

-Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарноэпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение N3 к СанПиН 2.4.4.3172-14) -Приказ Министерства образования Хабаровского края от 26 сентября 2019 г.

№ 383П «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 18 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Словарь согласованных терминов и определений в области образования – М. - 2014. – С. 62. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Режим занятий:

Данная модифицированная программа рассчитана на 3-летнее обучение детей в возрасте 7 - 17 лет. Продолжительность 3 раз в неделю по 2 часа в неделю, 216 часов в год на каждую группу (час равен 40 минутам). Обучающиеся делятся на 2 возрастные группы: среднюю (7-13 лет) и старшую (14-17 лет). Количество занимающихся в каждой возрастной группе не менее 10-15 человек. Количество групп каждого возраста определяется в зависимости от общего числа воспитанников, посещающих курс гимнастики.

При составлении данной программы были использованы следующие программы: Программа для внешкольных образовательных учреждений и образовательных школ по художественной гимнастике

Программа для внешкольных образовательных учреждений и образовательных школ по спортивной гимнастике

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

Формой подведения итогов реализации программы является: - сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников; - участие юных гимнасток в контрольных, городских соревнованиях по ОФП, спортивной гимнастике.

ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие физических качеств и координационных способностей, волевых качеств детей, занимающихся современными танцами.

Задачи:

Предметные задачи:

развитие ловкости, координации, силы, гибкости средствами акробатики.

Личностные задачи:

развитие внимания, памяти, воображения, мышления.

развитие творческих способностей.

повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям, укрепление опорно-двигательного аппарата, общего физического здоровья занимающихся, выработка правильной осанки при выполнении акробатических упражнений.

Метапредметные:

воспитание смелости, умения сосредоточения внимания, сознательного и активного отношения к занятиям, чувства коллективизма.

Основные принципы обучения и воспитания:

доступности (от простого к сложному с учётом возрастных особенностей).

соответствия упражнений задачам общего педагогического процесса студии.

дифференцированного подхода к каждому ребёнку.

комплексный подход и сочетание обучения с воспитанием и творчеством.

Особенности набора

При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитывается следующие факторы: - положительная мотивация к занятиям спортивной гимнастикой; - отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Обязательным условием поступления является предоставление справки из медицинского учреждения установленного образца.

Прогнозируемые результаты

Результатом освоения программы должно стать:

освоение обучающимися основных акробатических элементов:

кувырки, стойки, прыжки, повороты, перевороты, рондады и знание техники их выполнения.

развитие физических качеств, необходимых в акробатической подготовке танцоров: силу мышц спины, ног, рук, брюшного пресса, а также развитие силы мышц и эластичности связок мелких групп мышц - кистей, голеностопов, шеи. воспитание у детей понятия об эстетике движений, выполнение упражнений в гимнастическом стиле, то есть с напряжёнными прямыми ногами и красивыми линиями рук.

развитие функции равновесия путём выполнения различных акробатических упражнений.

знание специфических терминов и понятий, названий изучаемых упражнений.

знание техники безопасности.

Теоретическая подготовка:

история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;

обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. особенности гимнастики;

сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;

теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;

понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

правила соревнований по гимнастике;

тренерско-инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка:

1.упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

2.упражнения для развития силы мышц рук

3.упражнения для развития мышц брюшного пресса

4.упражнения для развития мышц спины

5.упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

6.упражнения для развития выносливости

7.упражнения на гибкость и подвижности в суставах

8.упражнения для развития координации

9.элементы хореографии

10.упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

Специальная физическая подготовка:

наклоны вперед из различных исходных положений

шпагаты

«мост»

махи ногами

стойки на руках

специальные упражнения на брусьях

упражнения для развития специальной прыгучести

упражнения для улучшения техники разбега

хореографическая подготовка

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий	В том числе		
			Теоретических	Практических
1	Введение	1	1	-
2	Техника безопасности и занятий.	72	1	71
3	Разминка	36	-	36
4	Упражнения на матах	40	2	38
5	Упражнения на полу	46	3	43
6	Элементы парной акробатики	10	-	10
7	Участие в мероприятиях Центра	10	-	10
8	Итоговые и контрольно-зачетные мероприятия	216	7	209

Содержание программы 1-й год обучения

1. Введение: (Теоретическая подготовка 1 час).

Знакомство с предметом, рассказ о программе небольшой экскурс в историю спорта.

2. Техника безопасности и гигиенические основы занятий. (Теоретическая подготовка 1 час, практическая подготовка 72 часа).

Обучение приемам страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, одежда и обувь. Утренняя гимнастика. Влияние занятий спортом на рост и физическое здоровье обучающихся. Медицинский контроль.

3. Разминка: (Практическая подготовка 36 часов)

Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка

4. Упражнения на матах: (Теоретическая подготовка 2 часа, практическая подготовка 38 часов)

Перекаты в группировке (вперёд, назад, в сторону)

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком, с разбега, через вертикально поставленный мат)

Стойка на лопатках (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук) у стенки с помощью «Лодочка» и «волна» лёжа на животе

«Мост» из положения лёжа на спине, по стенке, из положения стоя Кувырки с заданиями

Кувырки вперёд с прямыми ногами Стойка на руках с помощью педагога
Переворот боком (колесо) у стенки

Стойка на голове самостоятельно у стенки, из скрестной позиции рук, на руках
самостоятельно

«Колесо» самостоятельно на середине

Основы простейших парных упражнений

Кувырки с усложнёнными заданиями

Различные комбинации кувырков с прыжками, перекатами и поворотами

Кувырок назад с прямыми ногами «Волна» вперёд и назад

Отход на «фляк»

Стойка на руках - кувырок Стойка на руках - «Мост» Переворот вперёд

«Курбет» из стойки на руках у стенки «Рондат»

Отход на «Фляк» на горку матов «Фляк» с помощью

Прыжок Шушуновой

Кувырок назад в стойку

Повороты в стойке на руках у стенки Перекаты через спину партнёра Простые
виды поддержек «Рондат» с «Вальсета»

5. Упражнения на полу (Теоретическая подготовка 3, Практическая подготовка
43 часа)

Переход из упора лёжа в «шпагат» (махом ногой) Круговой перекат

Перекат из седа ноги врозь в упор лёжа Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади

Различные смены положений сидя и лёжа Имитация «арабского» переворота

Вращательные движения сидя в группировке, стоя на лопатках Перекат через
стойку на лопатках в упор лёжа. Перекат через плечо

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» «Арабский» переворот в сторону из
седа Вращение на спине в группировке Круговые перекаты из усложнённых и. п.

«Волна» вперёд и назад Простейшие элементы Break-dance

Махи в разных направлениях из положения лёжа на полу «Арабский переворот»
назад

Элементы «брэйка» (вращения)

«Арабский переворот» вперёд в сед

6. Элементы парной акробатики (Практическая подготовка 10 часов)

Поддержка «Спина к спине» Поддержка «Колесо» Поддержка «Сальто»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вис»

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие - контрольно-
зачетное занятие (Практическая подготовка 10 часов)

Учебно-тематический план на 2-й год обучения

№2	Содержание занятий	Общее	В том числе
----	--------------------	-------	-------------

		кол-во часов	Теоретических	Практических
1	Техника безопасности и гигиенические основы занятий.	1	1	-
2	Разминка	72	1	71
3	Упражнения на матах	36	-	36
4	Упражнения на полу	40	2	39
5	Элементы парной акробатики	46	3	43
6	Участие в мероприятиях Центра	10	-	10
7	Итоговые и контрольно зачетные мероприятия	10	-	10
	ИТОГО часов:	216	7	209

Содержание программы 2-й год обучения

1. Техника безопасности и гигиенические основы занятий.

Привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, режим питания, гигиена тела и самоконтроль. Утренняя гимнастика. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма

2. Разминка

Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения.

3. Упражнения на матах

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком с поворотом на 360, стойка-кувырок, стойка-мост)

Стойка на руках у стенки (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук) у стенки с помощью

«Волна» на животе из упора стоя на коленях «Мост» из положения стоя, со вставанием Кувырки с заданиями

Кувырки вперёд с прямыми ногами Переворот боком (колесо), рондат «с места»

Стойка на голове самостоятельно у стенки, из скрестной позиции рук

Перевороты вперёд самостоятельно

Парные упражнения

Различные комбинации кувырков с поворотами, переворотами Кувырок назад в стойку

Стойка на руках без стенки

«Спичак» - выход силой в стойку на руках у стенки «Фляк» со страховкой Комбинации из кувырков, переворотов, прыжков, парных упражнений Стойка на руках-в мост»

С разбега сальто вперёд, через вертикально поставленный мат Повороты в стойке на руках на 360

Стойка на руках - кувырок с прямыми ногами Стойка на руках с поворотом-«Мост» Переворот вперёд самостоятельно

«Курбет» из стойки на руках у стенки «Рондат» с вальсета в отпрыжку

Отход на «Фляк» на горку матов «Фляк» с помощью тренера

Прыжок Шушуновой через поперечный шпагат

Кувырок назад в стойку

Повороты в стойке на руках и опускание в шпагат Перекаты через спину партнёра

Усложнённые виды поддержек Совершенствование «Фляка» с помощью «Рондат» с «Вальсета» и отход на «фляк»

4. Упражнения на полу

Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади Круговой перекат в парах

Перекат из седа ноги врозь в упор лёжа Повороты в упоре лёжа боком

Различные смены положений сидя и лёжа «Арабский» переворот с помощью

Вращательные движения сидя в группировке, стоя на лопатках Перекат через

стойку на лопатках в упор лёжа ноги вместе Перекат через плечо ноги врозь

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» и кувырок назад «Арабский»

переворот в сторону из седа, вперёд в сед, назад Вращение на спине в группировке

«Волна» вперёд и назад Простейшие элементы Break-dance Повороты в упоре лёжа боком Элементы «брэйка» (вращения)

5. Элементы парной акробатики

Поддержка «Спина к спине - сальто назад»

Поддержка «маховое сальто вперёд с помощью двух партнёров» Поддержка «Сальто вперёд»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вращение»

6. Участие в мероприятиях Центра.

Участие в концертных программах, календарных праздниках, культурно-досуговых мероприятиях.

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия I-е полугодие - контрольно-зачетное занятие;

Учебно-тематический план. 3-й год обучения

№2	Содержание занятий	Общее	В том числе
----	--------------------	-------	-------------

		кол-во часов	Теоретических	Практических
1	Техника безопасности и гигиенические основы занятий.	3	1	-
2	Разминка	72	1	71
3	Упражнения на матах	36	-	36
4	Упражнения на полу	40	2	39
5	Элементы парной акробатики	46	3	43
6	Участие в мероприятиях Центра	10	-	10
7	Итоговые и контрольно зачетные мероприятия	10	-	10
	ИТОГО часов:	216	7	209

Содержание программы 3-й год обучения

1. Техника безопасности и гигиенические основы занятий.

Привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, режим питания, гигиена тела и самоконтроль. Утренняя гимнастика. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма

2. Разминка. Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения.

3. Упражнения на матах.

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком с поворотом на 360, стойка-кувырок, стойка-мост, различные комбинации кувырков, переворотов, прыжков)

Стойка на руках самостоятельно (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук)

«Волна» на животе из упора стоя на коленях - вперёд, назад «Мост» из положения стоя - встать

Кувырки с заданиями, вперёд с прямыми ногами - встать Стойка на руках, стойка на руках без стенки с поворотами Переворот боком (колесо), рондат с вальсета в отпрыжку. Стойка на голове самостоятельно с движениями ног Стойка на голове из скрестной позиции рук с движениями ног Перевороты вперёд самостоятельно, перевороты назад помощью

Парные упражнения

Кувырки с усложнёнными заданиями

Различные комбинации кувырков с поворотами, переворотами, прыжками

Кувырок назад в стойку с поворотами

«Спичак» - выход силой в стойку на руках самостоятельно (без стенки) «Фляк» со страховкой

Комбинации из кувырков, переворотов, прыжков, парных упражнений Стойка на руках с поворотом на 180 -«мост»

С разбега сальто вперёд толчком одной ноги, через вертикально поставленный мат

Повороты в стойке на руках на 360 - переворот вперёд Стойка на руках - кувырок с прямыми ногами - встать

Стойка на руках с поворотом -опускание в сед - кувырок назад «Курбет» из стойки на руках у стенки

4. Упражнения на полу

Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади с движениями ног Круговой перекат в парах

Перекал из седа ноги врозь в упор лёжа, перекал через стойку на лопатках в упор лёжа ноги вместе (вверху показать шпагат), перекал через плечо ноги врозь в поперечный шпагат Повороты в упоре лёжа боком

Различные смены положений сидя и лёжа «Арабский» переворот самостоятельно «Арабский» выход в стойку с поворотами

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» и кувырок назад согнувшись

«Арабский» переворот в сторону из седа, назад -встать Вращение на спине в группировке Перекалы из усложнённых и.п.

Вращение на спине в группировке

Элементы Break-dance

Повороты в упоре лёжа боком

Элементы «брэйка» (вращения)

«Арабский переворот» вперёд в сед

5. Элементы парной акробатики

Поддержка «Маховое сальто назад с двумя партнёрами с опорой на руку третьего партнёра»

Поддержка «маховое сальто вперёд с помощью двух партнёров» Поддержка «Сальто вперёд из наклона вперёд»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вращение на плечах»

6. Участие в мероприятиях Центра. Участие в концертных программах, календарных праздниках, культурно-досуговых мероприятиях.

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие - контрольно-зачетное занятие;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической и технической подготовке, а также участие

концертной и конкурсной деятельности. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). На занятиях следует широко использовать наглядные пособия (схемы, учебные фильмы и т.п.), а также личный показ педагога. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Каждое занятие по данному предмету должно начинаться с приветствия, объяснения задач данного занятия и создания положительного эмоционального фона у обучающихся.

В первую, подготовительную часть входят ходьба и бег, прыжки, упражнения в лазании и пере ползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения. Продолжительность ее 5-10 минут.

Во второй, основной части изучаются специальные подготовительные и основные акробатические упражнения.

В третьей, заключительной части проводятся успокаивающие, отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса и т.д. Продолжительность 3-5 минут.

Основной формой работы в «МБУ ДО ДООСЦ» по программе «Гимнастика» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, воспитанники должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку. Основные методы организации образовательного процесса:

репродуктивный метод;

методы практико-ориентированной деятельности (методы упражнения);

тренировка, тренинг, упражнения, репетиция;

словесные методы обучения: объяснение, беседа, диалог и т.д.;

метод наблюдения;

метод игры;

наглядный метод обучения;

проведение занятий с использованием средств искусства;

использование на занятиях активных форм познавательной деятельности.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Помещение (не менее 2 кв. м. на чел.), оборудованное зеркалами и специальным станком;

2. Освещение (общее);

3. Вытяжка и вентиляция;

4. Маты, обручи, индивидуальные гимнастические коврики (по количеству обучающихся)

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Каждому возрасту обучающихся соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, по данной программе по гимнастике.

Модуль -1 Стартовый 1-й этап обучения СОГ (возраст обучающихся 7-10 лет)
Режим занятий – 3 раза в неделю (по 2 часа) Объем – 36 недель (из расчета 6 часов в неделю)

Модуль -2 Базовый 2-й этап обучения НП-1 (возраст обучающихся 11-14 лет)
Режим занятий – 3 раза в неделю (по 2 часа) Объем – 36 недель (из расчета 6 часов в неделю)

Модуль -3 3-й этап обучения НП-2 (возраст обучающихся 15-18 лет) Режим занятий – 3 раза в неделю (по 2 часа) Объем – 36 недель 3 раза в неделю (по 2 часа)

Календарный учебный график для группы 1 года обучения

№	Месяц	Тема занятий	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводное занятие, техника безопасности по предмету. Комплектование группы. Введение в спортивную деятельность.	Практические и теоретические занятия,	16	игры, тематические тестирования
2	октябрь	Упражнения на растяжку	Практические занятия,	26	практические задания
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Игровая деятельность. Закрепление и проработка изученного материала.	Практические занятия, выступления,	26	педагогические просмотры
4	декабрь	Изучение позиций рук и ног в хореографии. Комплексы упражнений – начальные шаги, ходы, прыжки в хореографии. Комбинирование	Практическое занятие, открытые выступления, репетиции, тренинги.	26	тестирование, открытые занятия

		изученных движений, упражнений.			
5	январь	Терминология элементов, упражнений. Работа над техникой исполнения. Прыжковая гимнастика.	Практическое занятие	18	практические задания, самостоятельные
6	февраль	Актерское мастерство. Упражнения на растяжку.		26	Практические задания
7	март	Построение открытого занятия (его хронология). Закрепление и отработка изученного материала.	Практическое занятие	26	Практические задания
8	апрель	Отработка отдельных элементов – пластических комбинаций. Хореографические упражнения. Самостоятельное исполнение – исполнительская практика.	Практическое занятие	26	промежуточные технические зачеты
9	май	Танцевальные тематические импровизации (для развития коллективизма, сплочения, снятия напряжения). Подготовка к контрольнозачетному занятию.		26	Открытые уроки, соревнования
	ИТОГО			216	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батаен В.Г. Художественная гимнастика. - М., 1986.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. -М., 1990.
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. -М.,1974.
4. Ваганова А. Я. Упражнения классического танца. -М., 1967.
5. Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей акробатике. - М., 1996.

6. Варшавская Р.А. Игры под музыку. -М., 1974.
7. Гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры.
8. Гюнтер П. Джаз-танец. -Хабаровск (перевод с английского). 1997.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М., 1985.
10. Морель Ф.Р. Хореография в спорте.-М.,1971.
11. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта - Ульяновск, 2000.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
13. Пуртова т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать. - М., 2003.
14. Программа студии современной хореографии «Фламинго». - Хабаровск, 1997.
15. Сабиров Ю.А. Спортивная гимнастика. - М., 1986.
16. Шишкина В.А. Движение+движения. - М., 1992.

Для тренера-преподавателя:

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровья 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра– спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

Для обучающихся:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.