

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»

Принято на тренерском совете:
Протокол № 6 от 22»08.2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»
С.В. Банин
приказ № 32 от 27»08 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

Художественная гимнастика

срок реализации программы: 1 год

Составил:
Кузнецова Анна Сергеевна –
начальник отдела по спортивной работе

Мордашова Елена Геннадьевна –
тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Павлово

2018- 2019 уч.год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»

Принято на тренерском совете:
Протокол № ____ от «__» _____ г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»

С.В. Банин
приказ № __ от «__» _____ 20 __ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительная общеразвивающая программа

Художественная гимнастика

срок реализации программы: 1 год

Составил:
Кузнецова Анна Сергеевна –
начальник отдела по спортивной работе

Мордашова Елена Геннадьевна –
тренер-преподаватель по художественной гимнастики

г. Павлово

2018- 2019 уч.год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3стр
2. Организационно педагогические условия.....	4 стр
3. Материально – техническое обеспечение.....	6 стр
4.Форма аттестации.....	6 стр
5. Учебный план	8 стр
6.Календарный учебный план-график на год	8стр
7. Рабочая программа.....	9 стр
7.1 Теоретическая подготовка	9 стр
7.2 Общая физическая подготовка.....	10 стр
7.3Специальная физическая подготовка.....	11 стр
7.4Техническая подготовка.....	13 стр
7.5 Предметная подготовка.....	14 стр
7.6 Психологическая подготовка.....	15 стр
8. Методическое обеспечение программы	15стр
9. Оценочные материалы.....	21 стр
10.Методический материал.....	24 стр

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 731, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (приказ Министерства спорта РФ от 05 февраля 2013 г. №40), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125.

Основные направления программы:

Учебная программа рассчитана на возрастные группы 7-15 лет. Срок освоения программы 1 год. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по художественной гимнастике. Она достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальные творческие способности.

Цель программы: создание единого направления в учебно- тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников в спортивно-оздоровительных группах.

Главная задача: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами художественной гимнастики.

Актуальность программы: разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие воспитанниц, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить видеть красоту вокруг себя и в себе.

Задачи программы:

Обучающие:

-овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.

-овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами.

Развивающие:

-развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

-разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Воспитывающие:

-воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка

-воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Годовой учебный план занятий рассчитан на 36 недель с максимальной нагрузкой 6 часов в неделю.

Основная форма отслеживания результатов: воспитанницы демонстрируют свои достижения на открытых занятиях, городских мероприятиях дополнительного образования,

показательных выступлениях.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике:

1. вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой художественной гимнастики при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;
2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. большой объем соревновательной деятельности.

Задачи обучения для групп:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками художественной гимнастики.
5. Обучение основным приемам технических действий в художественной гимнастики.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют в подвижные игры.
4. Осваивают основные виды в художественной гимнастики (обруч ,булавы, мяч лента, скакалка).
5. Выполняют основные действия при занятиях художественной гимнастики.
6. Осваивают основы правила при работе со снарядами

2.Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 6 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по художественной гимнастике, далее группы, принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастики.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 25 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься художественной гимнастикой. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	10	15 - 20	30	6

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся. Учебные занятия по художественной гимнастике проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней. Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса). Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1год	6 часов	2 часа	3	276 часов	15- 30

Режим занятий

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1год	6

3. Материально-техническое обеспечение

Хореографический зал - оборудован ковровым гимнастическим покрытием, хореографическим станком, зеркалами, аудиоаппаратурой (музыкальный центр, магнитофон) и универсальный зал - оборудованный гимнастическими стенками, скамейками, гимнастическими коврами, матами, инвентарем для гимнастического многоборья художественной гимнастики (мячи, скалки, булавы, гимнастические ленты, гимнастические обручи).

4.Форма аттестации

Результат освоения программы состоит из текущего контроля: промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации в сроки соответствующие календарному учебному графику. Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно.

Задачей промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике;
 - диагностика уровня освоения программы обучающимися.
- по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической

подготовленности каждого учащегося.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Задачи итоговой аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по гандболу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

По теоретической части программы аттестация проходит в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале.

Сроки проведения промежуточной аттестации обучающихся: с 15.12.18 по

20.01.19г. Сроки проведения итоговой аттестации: с 15.05.19г. по 20.06.19г. Для

проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

Формирование групп на этапах подготовки

Воспитанники должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий художественной гимнастикой.

Этап начальной подготовки (НП): в группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися и направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в художественной гимнастике, выявление способностей детей к данному виду спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по художественная гимнастика
2018-2019г. (СОГ) тренер-преподаватель Мордашова Е.Г.

№	Вид подготовки	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация
1	Теоретическая п-ка	11	10	-	1
2	Общезначительная подготовка /ОФП/	132	-	132	-
3	Базовая техническая подготовка	61	-	61	-
4	Базовая предметная подготовка	49	-	49	-
5	Хореографическая подготовка	14	-	14	-
6	Основы муз. грамоты	6	-	6	-
7	Контрольные нормативы	3	-	3	-
Итого часов		276			

Календарный учебный план-график

1 год обучения (6ч. в неделю)

Учебный план график распределения часов на год СОГ 1 года (46 недель)

№ пп	Виды подготовки	Всего	Количество часов в месяц											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	132	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13		8
2	Базовая техническая подготовка	61	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6		3
3	Базовая предметная техника	49	5	3	5	5	5	3	4	5	4	5		5
4	Хореографическая подготовка	14	2	1	2	2	1		2	1	2	1		
5	Основы музыкальной грамоты													

	музыкально-двигательная подготовка	6		1		1	1	1		1		1	
6	Теоретическая подготовка	11	1	3	1	1	2	2	1				
7	Контрольные нормативы	3	1				1				1		
	Всего часов	276	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16

7.Рабочая программа учебных предметов

7.1.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка:

1. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.
2. История развития художественной гимнастики, особенности и отличия от других видов спорта.
3. Правила поведения на тренировке.
4. Основы личной гигиены.
5. Режим дня, учебы и отдыха гимнастки.
6. Основы рационального питания спортсменки.
7. Общая и специальная физическая подготовка (в чем разница).
8. Предупреждение травматизма.
9. Артистичность как важный компонент художественной гимнастики
10. Основы музыкальной грамоты в художественной гимнастике.
11. Правила в судействе по художественной гимнастике.
12. Все о координации. Что это и какие виды существуют.
13. Прыгучесть как качество. Ее важность для гимнастики.

14. Важность развития гибкости и координации для художественной гимнастики

Тактическая подготовка в художественной гимнастике.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики.

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр...
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

7.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения, прыжковая подготовка и упражнения на развитие координационных способностей.

Содержание деятельности:

Основная стойка; построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые

упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

-комплекс упражнений на развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

-комплексы упражнений для развития прыгучести

Развитие функции равновесия:

- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).

- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)

-комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

-комплексы упражнений для развития прыгучести

-комплексы упражнений для развития равновесия и координации

-комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)

-комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

-комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

Акробатика:

-упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)

-кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)

-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)

-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки

7.3. Специальная физическая подготовка

Хореографическая подготовка.

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

арсенала выразительных средств.

Содержание деятельности

- партер (упражнения на полу);
- позиции рук;
- позиции ног;
- прыжки;

Классический экзерсис:

- demi plie, grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- rond de jambe par terre;
- battement fondu;
- battement frappe;
- grand battement jete;
- малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete;
- упражнения на вращения;

Классический экзерсис:

- demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
- различные варианты battement tendu;
- варианты battement tendu jete;
- варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
- варианты battement fondu;
- варианты battement frappe;
- rond de jambe en l`air;
- grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
- малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete;
- совершенствование ранее изученных элементов;
- изучение новых элементов: developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание;
- на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tut lents, различные повороты;
- прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики;
- упражнения на вращения;
- танцевальные комбинации;
- классический экзерсис;
- народно-сценический экзерсис;
- танцевальные комбинации;

Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка

Включает формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;

развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры. Формы организации музыкально-двигательной подготовки: - специальные теоретические занятия; - практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; - музыкальные игры;

7.4. Техническая подготовка

Содержание деятельности:

1. Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пазе
2. Равновесия: на пазе, в полуприседе, на колене нога вперед
3. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса
4. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону
5. Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°
6. Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате
7. Повороты: одноименные (нога на пазе на 360°, нога вперед), поворот в казаке
8. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок
9. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая)
10. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола
11. Прыжки: «казачок», «касаюсь»
12. Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате
13. Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пазе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо
14. Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону)
15. Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперед без опоры
16. Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад
17. Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом
18. Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной

7.5. Предметная подготовка

Содержание деятельности:

1. Скакалка:

- качания и махи (одной и двумя руками)
- обвивание и развивание вокруг тела
- вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)
- восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками)
- прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу)
- броски (сложить вдвое, втрое)
- мельницы в лицевой плоскости
- манипуляции
- подскоки в скакалку
- бег, вращая скакалку назад
- прыжки с двойным прокрутом поджав ноги
- прыжок «касаюсь» с двух ног
- прыжок шагом

2. Обруч:

- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии)
- вращение без помощи рук (локоть, нога)
 - элементы б/п во время вращения обруча на полу
- перекаты обруча по отдельным частям тела
- бросок и ловля одной рукой
- бросок и ловля без помощи
- вертушки
- вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты
- различные способы ловли после больших бросков
- элементы б/п во время обратного ката

3. Мяч:

- отбивы руками о пол
- обволакивание
- каты по рукам и ногам
- бросок и ловля двумя руками
- отбивы со сменой ритма
- перекаты: по рукам и шеи ; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу;
- бросок, присед-ловля одной рукой
- бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете
 - броски с предплечья
- броски из-за спины
- броски из-под руки

- броски в лицевой плоскости
- бросок с ловлей за спиной
- броски и ловля на прыжке «касясь»
- серии прыжков:
 - с поворотом корпуса и вращение скакалки назад
 - со скрестным движением руками
 - с двойным прокрутом
- броски и ловля скакалки:
 - в боковой плоскости
 - в лицевой плоскости
 - с кувырком
 - отбивы разными частями тела
 - отбив, кувырок-ловля
 - элементы б/п во время отбива мяча об пол
 - перекаты по различным частям тела
- Движения с партнером:
 - отбивы друг другу
 - переброски
 - чередование отбивов и перекатов
 - бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча
 - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля

7.6. Психологическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

8. Методическое обеспечение программы

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й - его углубленное разучивание, и наконец;

3-й этап - его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания

терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.

3. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение. Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

Метод расчленения применяется при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.

Подготовительная стадия:

1-я фаза- «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза- «наскок с замахом» (в прыжках с места –«замах»);

3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза- «отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза- «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»;

9-я фаза- «амортизация»;

10-я фаза –«связующие и корректирующие действия».

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате

девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны ученицы.** Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ

должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастики требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

9. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы для группы СОГ 1 года обучения

Баллы/ нормативы	6	5	4	3	2	1
мост	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., стопы и ладони вплотную	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями до 10 см	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в И.П. лежа расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	исполнение из И.П. лежа в И.П. лежа, расстояние между стопами и ладонями более 20 см	с нарушением техники исполнения элемента
шпагаты: на правую на левую поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	расстояние до пола 10 см	с нарушением положения костей таза	с нарушением положения костей таза и мелкими ошибками
складка сидя	идеальное исполнение	полное складывание	полное складывание с мелкими ошибками	недостаточное складывание в плечевом и тазобедренном суставах		
угол на гимнастической стенке, 10 раз	3 раза до касания гимнастической стенки над головой, 7 раз до уровня плеча	1 раз до касания гимнастической стенки над головой, 4 раз до уровня плеча	10 раз выше горизонтали	10 раз до горизонтали	½ до горизонтали без грубых ошибок	с нарушением техники исполнения элемента
прыжки через скакалку, 10 раз: с вращением вперед с вращением назад	10 прыжков с двойным вращением	5 прыжков с двойным вращением через простой	10 простых прыжков – идеальное исполнение	8 прыжков – идеальное исполнение	менее 8 прыжков	прыжки с нарушением техники исполнения элемента

Сбавки:

0,5 балла - мелкие ошибки:

- недотянутые стопы при выполнении элемента

- недотянутые колени при выполнении элемента

Результаты освоение учебной деятельности.

По итогам года обучения, занимающиеся должны освоить базовые навыки элементов ОФП, изучить азы хореографической и акробатической подготовки и освоить программу упражнения без предмета, упражнения с предметом.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий художественной гимнастикой возможны травмы при нарушении правил поведения в спортивном зале.

1.4. Занятия художественной гимнастикой должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий художественной гимнастикой в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий художественной гимнастикой, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ковре.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься художественной гимнастикой, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

10. Методический материал

1. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. – М.: Просвещение, 2012.
2. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
4. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
5. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
6. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
7. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
8. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, «Стретчинг подвижность гибкость
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /
10. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение, 1986.
11. Т. Нестерюк, Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
12. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999 - 320с.
15. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
16. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
17. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
19. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
20. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010 - 464 с.