

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ №1»
Протокол № 1 от «17» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №1»
И.Н. Сороков
Приказ № 40 от «20» марта 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по художественной гимнастике**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-18 лет.
Срок реализации: 2 год.

Авторы составители программы:
Старший инструктор-методист -
Зубкова Н.В.
Инструктор-методист – Шагина Е.О
Тренер-преподаватель:
Вахрушева Н.С.

г. Нижний Тагил
2023 год

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Содержание программы.....	6
1.4.1. Учебный план.....	6
1.4.2. Календарный учебный график.....	6
1.5. Система контроля результативности программы.	7
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
2.1. Материально-технические условия реализации программы	11
2.2. Кадровые условия реализации программы.....	11
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	12
Нормативные документы.....	12
Список литературы.....	12
Перечень интернет-ресурсов:	13

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике (далее – Программа) разработана и предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Нижний Тагил.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования, в сфере физической культуры и спорта. Реализация программы осуществляется на основании муниципального задания.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выбранного вида спорта.

Художественная гимнастика) – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения под музыку сложных гимнастических и танцевальных движений в сочетании с манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Художественная гимнастика – ациклический, сложно координационный вид спорта, один из самых зрелищных и изящных видов спорта. Соревнования проходят по классическому многоборью (4 упражнения) - олимпийская дисциплина и в групповых упражнениях где спортсменки могут одновременно использовать два предмета. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений.

Актуальность программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо повысить уровень физического развития и подготовленности обучающихся, заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Новизна данной программы состоит в освоении обучающимися навыков координации движений и свободы владения своим телом с эмоционально – коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между обучающимися и с тренером-преподавателем.

Педагогическая целесообразность обучения по программе определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своей физической подготовки. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8-18 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. В группу зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой, а также не прошедшие контрольно-нормативные требования по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Наполняемость группы от 10 до 25 человек. Программа предназначена для девочек.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Формы проведения занятий (работа со всеми одновременно):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;
- самостоятельная работа (вне школы), для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера-преподавателя; в том числе с использованием дистанционных технологий на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе; При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом;
- участие в спортивных соревнованиях (открытых учебно-тренировочных занятиях) и мероприятиях;
- иные виды.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входя теоретические, практические, медицинские мероприятия.

1.2. Цели и задачи программы

Целью данной программы является на основе полученных умений и навыков по виду спорта «художественная гимнастика» и создания условий для развития способностей заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с особенностями основных дисциплин художественной гимнастики;
- обучить базовым техническим элементам художественной гимнастики;
- сформировать базовые знания по теоретической подготовке;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий по художественной гимнастике во время досуговой деятельности;
- обучить основам организации страховки в различных дисциплинах художественной гимнастики.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся, занимающихся художественной и гимнастикой;
- развить необходимые навыки и умения по работе с предметами;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части художественной гимнастикой.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий спортивной гимнастикой, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий спортивной гимнастикой;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Первый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Второй год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Итоги обучения

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков и умений, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области гигиены, режима дня, методики тренировки различных двигательных качеств.

Обучающиеся по данной программе могут быть переведены в группу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» по рекомендации Педагогического совета.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план.

Программа рассчитана на 2 года обучения: спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки; спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки.

№ п/п	Периоды обучения	всего	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Форма аттестации/контроля
1	СОГ-1	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
2	СОГ-2	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП

Теоретическая подготовка может проводиться в форме теоретических занятий, лекций, бесед; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; и т.д. Теоретическая подготовка реализуется непосредственно в процессе тренировочного занятия. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В практическую подготовку входит:

- общая физическая подготовка (общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта);
- специальная физическая подготовка (специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта);
- техническая подготовка (техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений на снарядах и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства);
- участие в соревнованиях (открытых тренировках);
- медицинские мероприятия;
- промежуточная/итоговая аттестация.

1.4.2. Календарный учебный график.

Сроки реализации программы: 2 года.

Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,
- 6 недель – каникулярный период (с 01 июля по 15 августа).

Начало учебного года с 01 сентября.

Конец учебного года 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Режим занятий: для детей в возрасте от 8 лет - 3 раза в неделю по 2 часа (Продолжительность занятий исчисляется в академических часах -45 минут).

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки: 3 раза в неделю по 2 часа;

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки: 3 раза в неделю по 2 часа.

Составление календарного учебного графика предусматривает распределенные часов по видам подготовки, согласно рабочим программам, которые представлены в приложениях программы:

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап первого года подготовки»;

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап второго года подготовки».

1.5. Система контроля результативности программы.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала программы.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении первого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице № 1.

Таблица № 1

Контрольно-переводных нормативы промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для оценивания контрольно-переводных нормативов используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом.

Результаты промежуточной аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый контрольно-переводной норматив, оценивается в системе «аттестован» и переводится на следующий год обучения.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов подготовки, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты

промежуточной аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются Протоколом промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Таблица №2

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед (Фиксация положения 5 счетов)	"5" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходя за линию стоп, колени прямые "3" - плотная складка, колени прямые
2		И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (измеряется расстояние между лбом и стопами)	"5" – до 3 см "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
3		И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
4	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
5	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе.

Для выполнения зачетных требований по контрольным тестам по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на второй год подготовки необходимо за выполненные упражнения набрать сумму баллов не менее 15 баллов.

Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся второго года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (таблица № 2).

Для выполнения зачетных требований по контрольным тестам по общей физической и специальной физической подготовки для итоговой аттестации необходимо за выполненные упражнения набрать сумму баллов не менее 18 баллов.

Для оценивания контрольных испытаний итоговой аттестации используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом.

Результаты итоговой аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый вид контрольного испытания, оценивается в системе «аттестован» и выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов контрольного испытания, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты итоговой аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются Протоколом итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- наличие спортивного инвентаря (мяч, гимнастический обруч, булавы, гимнастическая лента, скакалка);
- наличие спортивной формы для занятий художественной гимнастикой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием:

№ Наименование оборудования:

- 1 ковер гимнастический (13x13 м)
- 2 мат гимнастический
- 3 музыкальный центр
- 4 пылесос бытовой
- 5 Рулетка металлическая 20 м
- 6 секундомер
- 7 станок хореографический
- 8 стенка гимнастическая

2.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу при реализации программы: уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) 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 N 916н.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 984.

Список литературы:

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – М.: «Асадема», 2002. – 445 с.;

3. Карпенко Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.
4. Карпенко Л.А., Румба О.Г., Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – М.:«Издательство»,2014.– 259 с.;
5. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989.- 175 с.;
6. Терехова Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». – Министерство спорта РФ – Москва, 2016. – 325 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Асадема», 2000. – 475 с.;

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/> ;
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация художественной гимнастики России: <http://www.vfrg.ru/>;
6. Свердловская региональная общественная организация «Федерация художественной гимнастики»: <https://gimnastika.pro/>Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
7. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;
8. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":<https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
11. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .