

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств
«Образовательно-концертное объединение имени Кима Назаретова»


«Принято»
Педагогическим Советом
МБУ ДО «ДШИ
«ОКО им. К. Назаретова»
Протокол № 1 от 26.08.2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор МБУ ДО
«ДШИ «ОКО им. К. Назаретова»
А.Б. Рустамянц
2017 г.

Программа учебного предмета «Гимнастика»

«Согласовано»
с Методическим Советом
МБУ ДО «ДШИ
«ОКО им. К. Назаретова»
Протокол № 1 от 26.08.2017г.
Председатель
Методического Совета


Иванова Т.А.

Составитель:
преподаватель
хореографии

Козина М.С.

г. Ростов-на-Дону
2017 г.

Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка.
 1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
 2. Срок реализации учебного предмета
 3. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета
 4. Цель и задачи учебного предмета
 5. Обоснование структуры программы учебного предмета
 6. Методы обучения
- II. Содержание учебного предмета

Годовые требования
- III. Требования к уровню подготовки учащихся
- IV. Методическое обеспечение учебного процесса
 1. Методические рекомендации преподавателям
- V. Списки рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительному общеразвивающему образованию.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить обучающихся к успешному освоению движений эстрадного танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок реализации учебного предмета – 3 года.

Программа предназначена для детей 6 – 9 лет, не имеющих начальную хореографическую подготовку.

3. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка для предмета «Гимнастика» составляет 1 час в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 8 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 недели. Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения - 238 часов.

4. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель:

– обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи учебного предмета:

– овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
– обучение приемам правильного дыхания;
– обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

5. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);

- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

II. Содержание учебного предмета

Годовые требования

Программа по гимнастике включает в себя комплекс упражнений для стоп, на выворотность, на гибкость, силовые упражнения для мышц живота и спины, упражнения на развитие шага, прыжки, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, накладывая новые технические приемы на уже освоенные ранее движения, постепенно их усложняя.

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;

- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Первый год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния обучающихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца.

Упражнения для стоп

1. Шаги:

- а) на всей стопе;
- б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полупальцах в VI позиции.

5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка":
 - а) сидя;
 - б) лежа на спине;
 - в) лежа на животе.
3. Сидя: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции.

Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками

вперед, принять положение –упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

6. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

4. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

5. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

6. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

8. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

7. "Галоп". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

8. Прыжок в "лягушку".

Второй год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца;

Упражнения для стоп

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

2. "Лягушка":

а) сидя,

б) лежа на спине,

в) лежа на животе.

Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины

- 1."Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
- 2."Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола.
- 4."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
- 5.Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

Третий год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции:

а) на середине;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

1 «Лягушка" с наклоном вперед.

2. Сидя: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

2. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку".
3. "Галоп". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Ожидаемые результаты уровня подготовки учащихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

VI. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно

стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

V. Список рекомендуемой методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
9. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971