

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол № 3

" 19 " июня 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ



Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ФЕЕРИЯ»**

**художественная гимнастика**

Возраст обучающихся: 6 - 12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Боярская Анна Владимировна,

педагог дополнительного

образования

Педагог, реализующий программу:

Боярская Анна Владимировна

МОСКВА, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Художественная гимнастика групповые упражнения** - это новое направление в современной художественной гимнастике. В этом виде создается клубная команда гимнасток произвольной численностью от 6 до 10 человек (при численности 15 человек в группе в состав клуба входят 3 команды). При выполнении групповых упражнений по художественной гимнастике гимнастки взаимодействуют друг с другом. Они выполняют комбинации из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных элементов под музыку. Упражнения могут быть без предмета, с одним или несколькими видами традиционных предметов (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами).

Отличительной особенностью данной программы является дополнение традиционных элементов художественной гимнастики сценическими образами, а также работой со сценическими видами предметов (шарфом, помпонами, вымпелами, палками и др.).

Занятия имеют физкультурно-спортивную направленность и проводятся для укрепления здоровья, развитие жизненно важных двигательных навыков и умений.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Художественная гимнастика развивает выносливость, ловкость, гибкость, дисциплинирует ребенка, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно. Специфика этих занятий развивает и совершенствует тонкую координацию движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность. Занятия по художественной гимнастике будут включать:

- Общую физическую подготовку (ОФП)
- Специальную физическую подготовку (СФП)
- Специально-двигательную подготовку (работа с предметами)
- Элементы функциональной подготовки
- Элементы реабилитационно-восстановительной подготовки
- Базовой частью программы художественной гимнастики является хореография. На занятиях хореографией приобретаются грамотность, правильность и четкость исполнения движений. Благодаря хореографии у гимнасток отбатывается чистота исполнения и синхронность движений, что особенно важно при подготовке групповых упражнений. Результатом занятий хореографией у девочек развивается выворотность ног, гибкость, большой

танцевальный шаг (растяжка), устойчивость, правильное вращение, высокий легкий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, танцевальность, выносливость и сила.

- Важной частью программы является посещение спортивных соревнований по художественной гимнастике, различных фестивалей и конкурсов по хореографии, сценической и эстетической гимнастике. Цель- ознакомление с художественной гимнастикой, со спецификой групповых выступлений, получение представления об эталонах мастерства, красоты, мотивация на достижение подобных увиденным результатов.

А также предполагается выступление гимнасток на концертах, участие в соревнованиях по художественной гимнастике, конкурсах и др.

Построение занятия одинаково как для первого года обучения, так и для последующих, с той лишь разницей, что на первом году обучения занятия больше направлены на общую физическую подготовку-движения исполняются отдельно и в простых сочетаниях. Также в первый год обучения большое внимание уделяется развитию артистичности и эмоциональности, умению выступать перед зрителями.

На втором и третьем году обучения количество и сложность СФП, СДП больше.

**Отличительными особенностями художественной гимнастики "Феерия"** являются артистичность и эмоциональная выразительность движений, обязательная связь музыки с элементами танца, способность чувствовать себя раскованно на площадке, показать красоту своих движений. Образность движений в сочетании с музыкой придаёт упражнениям танцевальный характер, целостность, слитность и динамическую структуру. Наиболее типичными упражнениями, являются упражнения с предметами (лента, мяч, обруч, скакалка и т. д.), упражнения художественной гимнастики с элементами акробатики и элементами танца. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

На занятиях используются новые психологические подходы к обучению детей, которые направлены на общее психическое развитие воспитанников, на формирование у них системного мышления. В основе программы лежат приемы одновременного развития умственных и физических способностей ребёнка.

Основными принципами являются:

- фасцинации - очарование, артистичность;
- синкретичности - соединение и объединение, гармония в пластике движений;
- импровизации - творческая направленность, творчество самого ребёнка;
- сотрудничество - диалог как главный регулятор атмосферы занятий.

Все разделы программы объединяет игровой метод, который облегчает процесс запоминания и усвоения программного материала, повышает эмоциональный фон занятий. В первый год обучение проводится в виде интерактивной сказки, что способствует повышению заинтересованности и мотивации на занятия, созданию благоприятной психологической атмосферы. Игровая деятельность позволяет создать праздничность, радость от общения с предметом (реквизитом). Образное мышление позволит ребёнку гармонично войти в мир спорта и искусства.

В процессе первого года обучения формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Специальными упражнениями художественной гимнастики первого года обучения являются упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, равновесия, координации, выносливости. Хореографическая подготовка включает в себя партерную хореографию, упражнения у опоры, на середине зала, элементы танцев.

На репетиционных занятиях гимнастики учатся подбирать элементы под музыку, составлять композиции, отрабатывают навыки солистов и ведущих в группе гимнасток, отрабатывают сложные элементы (требующие индивидуальной работы) и др.

В процессе второго года обучения совершенствуется и осваивается техника упражнений художественной гимнастики, тренируются более сложные элементы. В программу включается изучение композиций с предметами, содержащих нормативы спортивных разрядов. Выполняя упражнения с предметами, девочки учатся свободно владеть своим телом и красиво держаться на площадке.

В процессе третьего и последующих годов обучения предусматриваются отработка техники выполнения композиций, отработка синхронности и исполнительского мастерства, усложнение и усовершенствование поставленных композиций. На этапе закрепления и совершенствования движений предполагается использование метода творческих заданий. По окончании последнего года обучения девочки смогут проводить отдельные

части занятия, подбирать и выполнять изученные элементы под музыку, что дает возможность участвовать в различных конкурсах и фестивалях.

Данная программа является модифицированной и содержит в себе элементы по формированию разновозрастных групп детей.

### **Цели и задачи.**

**Основной целью** является всестороннее совершенствование двигательных способностей детей. При этом учитываются индивидуальные особенности детей, программа корректируется в зависимости от физических возможностей детей, их состояния здоровья, уровня психологической и двигательной подготовленности, активности.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

#### **1.Обучающие:**

- дать начальные знания по истории художественной гимнастики, представление о современной художественной гимнастике;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умение и навыки выступления перед зрителями, вести себя на сцене и зрительном зале.

#### **2.Развивающие:**

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причёсок;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения композиции.

#### **3.Воспитательные:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;

-привить навыки хорошего тона и культуры поведения;  
-воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

#### **Общие сведения о творческом объединении:**

1. Объединение постоянного состава-клуб «Феерия».
2. Срок реализации программы 1 год.
3. возраст детей в группе от 6 до 12 лет.

#### **4. режим занятий:**

первый год обучения

- художественная гимнастика 108 часов в год - 3 часа в неделю;
- репетиции по художественной гимнастике 36 часов в год-1 час в неделю;
- хореография 36 часов в год-1 час в неделю.

5. Занятия проводятся в зависимости от темы в разных формах:

Теоретические и практические. Программа первого года обучения построена в виде интерактивной сказки с использованием игрового метода.

7. Занятия проводятся в специально оборудованном зале с хореографическим станком и шведской стенкой, зеркалами, а также в спортивном зале с высокими потолками для выполнения элементов художественной гимнастики с предметами.

8. Каждые 3 месяца, в зависимости от готовности детей, будут проходить **контрольные уроки**. На этих уроках дети сдают нормативы подготовки спортсменок по художественной гимнастике: по ОФП, СФП, предметной подготовке. Обязательно будут выступления с показательными номерами, с выполнением творческих заданий.

К концу года будет подсчитываться суммарный результат. Он будет определять % успеваемости гимнастки. Соответствие 100% успеваемости и выше показывает прохождение первого уровня сложности и переход на следующий уровень.

9. В течение года проходят ознакомительные занятия – просмотр выступлений по художественной гимнастике на соревнованиях. По мере подготовки упражнений предполагается участие в соревнованиях по художественной гимнастике, различных фестивалях, конкурсах, праздниках и других мероприятиях.

#### **Прогнозируемый результат**

По окончанию первого года обучения учащиеся "Феерия" должны:

- Знать специальную терминологию художественной гимнастики в соответствии с программным материалом на первом году обучения
    - Выполнять хореографические упражнения
    - Выполнять упражнения для развития гибкости, равновесия, выносливости
  - Уметь пользоваться и владеть предметами художественной гимнастики (лентой, мячом, обручем, скакалкой)
    - Уметь пользоваться и владеть предметами сценической художественной гимнастики (помпоны, шарф)
    - Выполнять танцевальные упражнения
    - Ритмично двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением
- Умение и навыки учащихся будут проявлены в форме показательных выступлений на различных мероприятиях.

По окончании второго года обучения учащиеся "Феерия" должны:

- Знать специальную терминологию художественной гимнастики в соответствии с программным материалом, уметь ею пользоваться
  - Уметь и знать упражнения художественной гимнастики
  - Улучшить качество выполнения прыжков, равновесий, поворотов
- Уметь сочетать упражнения художественной гимнастики с различными предметами
  - Выразительно двигаться, передавая танцевальный образ
  - Улучшить качество выполнения поставленной композиции.

Освоив данную программу учащиеся должны:

- Уметь качественно выполнять элементы художественной гимнастики
- Уметь технически-правильно выполнить данную композицию
- Уметь раскованно чувствовать себя на площадке
- Свободно владеть телом и виртуозно владеть предметом
- Самостоятельно придумывать танцевальные композиции

## 2. Формы подведения итогов

Каждые 3 месяца, в зависимости от готовности детей, будут проходить **контрольные уроки**. Это будут открытые уроки в виде: соревнований, эстафет, спартакиад и праздников. На этих уроках дети сдают нормативы подготовки спортсменок по художественной гимнастике: по ОФП, СФП, предметной подготовке. Обязательно будут выступления с показательными номерами, с выполнением творческих заданий.

Сдача нормативов обязательна для каждой гимнастки. Если ребенок

пропустил по какой-нибудь причине, он сдает нормативы на обычном занятии. К концу года будет подсчитываться суммарный результат. Он будет определять % успеваемости гимнастки. Соответствие 100% успеваемости и выше показывает прохождение первого уровня сложности и переход на следующий уровень.

В течении года по мере подготовки упражнений предполагается участие в соревнованиях по художественной гимнастике, различных фестивалях и конкурсах.

### Учебно-тематический план 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Художественная гимнастика

Педагог Боярская А.В.

№	Тема	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения на развитие силы	3	5	8
3	Упражнения из хореографии	4	12	16
4	Упражнения для развития гибкости	3	20	23
5	Упражнения для развития равновесия	3	8	11
6	Упражнения для развития выносливости	4	13	17
7	Упражнения для развития ловкости и координации	6	22	28
8	Танцевальные упражнения	4	10	14
9	На развитие прыгучести	3	8	11
10	Посещение и участие в соревнованиях по художественной гимнастике, в мероприятиях СП СДО, концертах и др.	1	14	15
ИТОГО:		32	112	144

Репетиции

Педагог Боярская А.В.

№	Тема	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
	Вводное занятие	1	-	1



	Подбор танцевальных элементов	1	3	4
	Постановка композиций	1	8	9
	Отработка артистичности и синхронности на сцене	2	3	5
	Изучение композиций	1	6	7
	Отработка элементов с предметами	1	9	10
	ИТОГО:	7	29	36

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.**

### 1. Вводное занятие.

- 1) Инструктаж по технике безопасности, правилам дорожного движения и поведению в чрезвычайных ситуациях.
- 2) Проведение подготовительной части занятия (строевые упражнения, разминка).
- 3) Рассказ об истории художественной гимнастики.
- 4) Ознакомление с предметами и учебной программой на год.
- 5) Знакомство детей.

### 2. Упражнения на силу.

-Упражнения на силу мышц рук, ног, туловища;

-сгибание и разгибание, отведение и приведение;

-круговые движения, спортивная ходьба, прыжки, выпады, приседы, бег.

Применение ходьбы и бега на занятиях способствует развитию у занимающихся силы мышц ног, воспитанию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности движений. Наиболее часто выполняются следующие виды ходьбы: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, широкий шаг.

### 3. Хореографические упражнения.

В первый год обучения занятия включают партерную хореографию, а так же упражнения у станка.

Гимнастки начинают осваивать базовые хореографические упражнения и знакомятся с их названиями:

- а) простые положения рук (позиции рук, арронди, алонги и др.); позиции ног; батманы; плие; жете; пассе и др.

- b) прыжки. Учатся правильно отталкиваться и приземляться, правильно держать руки во время прыжка.
- c) Равновесия и простые повороты, учатся правильной осанке, правильно удерживать тело для сохранения равновесия
- d) На растяжку, развитие эластичности  
Изучают базовую лексику классических танцев: вальс, полька и др.

#### 4. Упражнения для развития гибкости

Упражнения на развитие подвижности голеностопных и тазобедренных суставов, суставах позвоночника и плеч, пружинное растягивание, махи, наклоны, фиксация поз, расслабление.

#### 5. Упражнения для развития равновесия:

К ним относятся:

\***Динамические** - это разновидности ходьбы (на носках, высоким шагом с подъемом на носок и др.), передвижение бегом и танцевальным шагом, повороты, выполняемые шагом ноги.

\***Статические** - к ним относятся различные стойки на носках, на одной ноге и в различных позах, на колене. Можно выполнять на полу и на повышенной опоре.

\***Смешанные** - к ним относятся точные приземления после различных прыжков, сохранение равновесия после выполнения поворотов, приседаний, наклонов и т.д.

Так же к упражнениям в равновесии относятся:

\*выпады;

\*повороты с; переступанием с последующей фиксацией стойки или равновесия;

\*кувырки вперед, назад, в сторону;

\*соединение кувырков с равновесием;

#### 6. Упражнения для развития выносливости.

К ним относятся:

\*разнообразные прыжковые серии без предмета и с предметами

\*обучение правильному дыханию во время упражнений

\*обучение правильному распределению сил при подготовке к выступлениям

\*спортивные игры, эстафеты на фоне утомления

## 7. Упражнение для развития ловкости и координации

1) К ним относятся разнообразные манипуляции и движения вместе с предметом (скакалка, мяч, обруч, лента, помпоны, шарф и др.):

- \* Броски, переброски, ловли
- \* Отбивы
- \* Передачи
- \* перекаты
- \* вращения
- \* Вертушки
- \* Обкрутки
- \* Фигурные движения
- \* Прыжки через предмет
- \* Элементы входа-выхода в предмет
- \* Складывание предмета
- \* Ассиметричные движения, движения в парах и тройках;
- \* Параллельная и ассиметричная работа с партнершами;

2) Упражнения акробатики

- \* Стойки
- \* Кувырки
- \* Мосты
- \* Перевороты
- \* Перекаты
- \* Вращения

## 8. Танцевальные упражнения

К основным танцевальным упражнениям относятся:

- \* Приставной шаг;
- \* Шаг галопа;
- \* Переменный шаг;
- \* Шаги польки, вальса и др.

## 9. На развитие прыгучести

Упражнения на развитие силы, скорости, высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

## 10. Изучение композиций и отработка исполнения.

Совершенствование исполнительского и технического мастерства, сочетания движений художественной гимнастики с музыкой.

11. Посещение и участие в соревнованиях по художественной гимнастике, в мероприятиях ЦДТ "Матвеевское», конкурсах , фестивалях, концертах и др.

Просмотр выступлений, изучение интересных элементов, знакомство с правилами оценки выступлений, обмен впечатлениями об артистичности, техническом мастерстве исполнения, сценических костюмах и др.

На репетиционных занятиях ведется постановка, изучение и отработка композиций. При этом, в отличие от обычных тренировок, большее внимание уделяется артистичности, эмоциональности, синхронности, развитию умения и желания выступать на сцене.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1. Структура материала и методические рекомендации

Каждое занятие для ребёнка - это познание окружающей действительности через движение, которые должны приносить радость.

Реализация поставленных целей и задач предполагает определённую структуру занятий. Важно построить занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку к восприятию и выполнению заданий. Это объясняется тем, что на протяжении занятий в организме и психике ребёнка происходят значительные изменения (улучшается согласованность работающих органов и систем, появляется возможность нахождения определённого ритма работы и т.д.).

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение подготовительной части занятия - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма, разминка.

Основными средствами подготовительной части занятия являются: строевые упражнения; упражнения на внимание и быстроту реакции: короткие танцевальные комбинации, общеразвивающие упражнения, спортивные игры; упражнения на связь с музыкой. Все эти упражнения должны выполняться в умеренном темпе и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и вегетативной функций занимающихся.

Методические особенности проведения подготовительной части.

Упражнения в подготовительной части распределяют по нарастающей трудности, интенсивности и дозировке с учётом их последовательного воздействия на голеностопные, коленные, и тазобедренные суставы. Постепенно увеличивается амплитуда движений, в работу включаются все крупные и мелкие группы мышц.

Поточный метод предполагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляется по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у занимающихся, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение задач подготовительной

части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением занимающихся. Это позволяет варьировать упражнения, использовать различные повороты, прыжки, элементы танца.

Основная часть занятия.

Задачами основной части занятия являются:

- развитие и совершенствование основных физических способностей;
- развитие специальных двигательных способностей для работы с предметами (тактильной чувствительности; координации движений тела и предметов; распределение внимания на движения тела, предмета, партнерш, предметов партнерш; быстроты и адекватности реакции на движущийся объект)
- развитие выносливости (умение распределять расходование сил при подготовке к выступлениям, правильность дыхания во время упражнений)
- воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности;

Средства основной части занятия:

общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, специальные упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, прыгучесть, равновесие, выносливость, хореографические упражнения;

Методические особенности проведения основной части.

К основным методам обучения относятся:

- словесный (объяснение как правильно и безопасно выполнять движение);
- наглядный (показ с акцентированием внимания на ключевых моментах элемента);
- практический (самостоятельное выполнение);
- помощи (физическая помощь тренера, соучениц);
- идеомоторный (мысленная тренировка);
- музыкальный.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи заключительной части занятий – постепенное снижение нагрузки; организованный процесс ликвидации последствий физической нагрузки, ускорение процессов восстановления после нагрузок; подведение

итогах занятия.

Основными средствами заключительной части являются: упражнения на расслабление, гибкость; спортивные и подвижные игры, упражнения на связь движений с музыкой.

Методические особенности проведения заключительной части.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, гибкость восстанавливает нервную систему, ускоряет восстановительные процессы в мышцах, стимулирует умственную деятельность.

Игры создают позитивный эмоциональный фон, снимают усталость.

## **Репетиционные занятия**

### **Методические рекомендации.**

Наиболее ярко соответствие занятий художественной гимнастикой возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию - основную и дополнительную, решает определённые задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход. Индивидуальная, а также малочисленная форма обучения детей предполагает специализированные занятия в избранном жанре, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства. Закрепляются и развиваются полученные навыки, идёт интенсивное пополнение знаний. Согласно сложившейся практике количество репетиционных часов часто увеличивается, обычно в период подготовки к концертам и другим показательным выступлениям.

Занятия включают в себя три основных части:

- разминка (вспомогательно-тренировочные упражнения);
- разучивание новых движений в соответствии с подобранным репертуаром, тренировка сложных элементов, синхронности, артистичности;
- репетиционно-постановочная работа.

Репертуар коллектива должен соответствовать исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «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.
2. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А. Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2007.
3. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
4. Художественная гимнастика: Учебник под редакцией И.А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой, Москва 2011.
5. Медведева Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)/ Медведева Е.Н., Манойлов А.А.// Учеб.метод.пособие.: ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», Великие Луки, 2013. - 207 с.
6. Артемьева Ж.С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе/ Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К.// Учебное пособие. - СПб.: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2014 г.- 110 с.
7. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования./Библиотечка тренера // Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - М.: Издат-во "Человек", 2014. - 120 с.
8. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебное пособие /под ред.Л.А.Карпенко, О.Г.Румба. - М.: Советский спорт, 2014. - 264 с.



