

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»  
муниципального округа Сокольский Нижегородской области»

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского совета  
протокол № 2  
от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ «ФОК «Сокол»  
подпись С.И. Понятов  
« 01 » сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ОФП с элементами художественной гимнастики»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст занимающихся: 3-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Разработчик: В.Е. Каргаева

п. Сокольское  
2025 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» составлена в соответствии с

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. от 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – ФЗ-329);
7. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-127);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее – Концепция);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации";

18. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва, 2021 год.

19. Устав учреждения.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, рассчитана на детей с 3 лет, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт практической деятельности спортивных школ.

В дополнительной общеразвивающей программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, хореографической), учебный материал по видам подготовки.

**ЦЕЛЬ:** создание условий для успешной реализации общефизической подготовки детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и

особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными занятиями.

#### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

##### Образовательные:

- общефизическая подготовка занимающихся художественной гимнастикой, приобщение к соревновательной деятельности;
- формирование основ знаний, умений и навыков общефизической подготовке в художественной гимнастике;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий художественной гимнастикой и физической культурой в целом.

##### Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

##### Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции, координации.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она разработана для детей уже занимающихся по программе дополнительной общеразвивающей программе “Художественная гимнастика”. Программа основана на развитие физических качеств необходимых в художественной гимнастике и служит для подготовки занимающихся к соревновательной деятельности.

**Актуальность** программы заключается в том, что объема общеразвивающих программ недостаточно для реализации задач связанных с соревновательной деятельностью. И данная программа рассчитана на повышение уровня обще физической и специальной физической подготовке занимающихся. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда

закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей по ОФП, СФП, технической, теоретической подготовки.

Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Комплектование состава учащихся, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется тренерским-преподавательским составом ФОК «Сокол»,

Прием на обучение производится ежегодно в августе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебная работа в ФОКе строится на основании данной программы, рассчитана на 36 недель и проводится в течение календарного года. В каникулярное время ФОК может организовывать в установленном порядке занятия, направленные на освоение теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и выполнения проектов на практических занятиях. Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годового плана-графика.

#### **Режим образовательного процесса**

| <b>Этап подготовки</b>    | <b>Год обучения</b> | <b>Примерный возраст для зачисления</b> | <b>Кол-во часов в неделю</b> | <b>Мин/максим. наполняемость группы</b> | <b>Требования по спортивной подготовке</b> |
|---------------------------|---------------------|---|------------------------------|---|--|
| Спортивно-оздоровительный | весь этап           | 3-18 лет                                | 6                            | 10/30                                   | -  |

### Соотношение видов подготовки (%)

| Год обучения | Общая физическая | Специальная физическая | Техническая | Хореографическая | Теоретическая | Всего |
|--------------|------------------|------------------------|-------------|------------------|---------------|-------|
| весь этап    | 50               | 20                     | 16          | 10               | 4             | 100   |

### Учебный план

| Виды подготовки                     | часы       |
|-------------------------------------|------------|
| Теоретическая подготовка            | <b>8</b>   |
| Общая физическая подготовка         | <b>108</b> |
| Специальная физическая подготовка   | <b>43</b>  |
| Специальная техническая подготовка  | <b>34</b>  |
| Специальная двигательная подготовка | <b>23</b>  |
| Воспитательная работа               | +          |
| Психологическая подготовка          | +          |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                 | <b>216</b> |

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление плана-графика на годичный цикл подготовки гимнасток с расчетом на 36 недель занятий.

#### ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Особенность спортивно-оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп, (ч)**

| <b>Виды подготовки</b>              | <b>Количество(ч)</b> | <b>сентябрь</b> | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>Декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>июнь</b> |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| Общая физическая                    | <b>108</b>           | 6               | 12             | 12            | 12             | 12            | 12             | 12          | 12            | 12         | 6           |
| Специальная физическая подготовка   | <b>43</b>            | 2               | 5              | 5             | 5              | 5             | 5              | 5           | 5             | 5          | 1           |
| Специальная техническая подготовка  | <b>34</b>            | 2               | 4              | 4             | 4              | 4             | 4              | 4           | 4             | 3          | 1           |
| Специальная двигательная подготовка | <b>23</b>            | 1               | 2              | 2             | 2              | 2             | 2              | 2           | 2             | 4          | 4           |
| Теоретическая                       | <b>8</b>             | 1               | 1              | 1             | 1              | 1             | 1              | 1           | 1             |            |             |
| <b>ВСЕГО</b>                        | <b>216</b>           | <b>12</b>       | <b>24</b>      | <b>24</b>     | <b>24</b>      | <b>24</b>     | <b>24</b>      | <b>24</b>   | <b>24</b>     | <b>24</b>  | <b>12</b>   |

На спортивно-оздоровительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся.

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка:

- 1.Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

## 2. Гигиенические основы занятий:

- одежда и обувь для занятий;
- влияние утренней гимнастики на занимающегося;
- 3. Питание и режим дня занимающихся;
- 4. Общие теоретические понятия и терминология;
- 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- 6. Психологическая подготовка;
- 7. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
- 8. Особенности развития организма занимающихся.

## 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 и общеразвивающие 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 гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

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.

### 2.1. Строевые упражнения.

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.

## 2. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Содержание деятельности

-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 мелких 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 для развития прыгучести

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

## 3. Специальная физическая подготовка

Базовые упражнения

- упражнения для правильной

постановки ног и рук;

Специальные упражнения

а) упражнения в равновесии:

- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- переднее равновесие;
- равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге

б) волны:

- вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;

в) вращения:

- переступанием;
- скрестные

г) Прыжки

выпрямившись с поворотом от 45° до 180°;

- прыжок прогнувшись;
- прыжок со сменой ног;
- подбивной прыжок

#### **4. Специальная техническая подготовка**

Акробатика

-«Мост» из положения стоя с

поддержкой и без нее;

- «колесо»;
- кувырок назад;
- кувырок боком

Упражнения со скакалкой

- Круги скакалкой;
- вращения вперед, назад;
- вращения скрестно, вперед, назад;
- перехваты скакалки около

отдельных

частей тела;

- прыжок вперед, назад;

Упражнения с мячом

- Передача около туловища;

- передача над головой, под ногами;

- отбивы со сменой ритма;

- отбивы однократные и

многократные;

- бросок двумя руками;

- бросок одной рукой;

- ловля с броска в перекат по двум

## **5. Специальная двигательная подготовка**

Танцевальные шаги

- острый;

- скрестный;

- скользкий;

- перекатный шаг галопа;

- шаг польки;

- шаг вальса

Музыкально-ритмическая

подготовка

Понятия: мотив, мелодия;

- распознавание характера музыки;

- музыкально-сюжетные игры;

- танцы.

### **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.

**Система контроля и зачетные требования.**  
**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  | результат  |
|---------------------------------|---|--|
| Гибкость                        | И.П. - сед, ноги вместе<br>Наклон вперед<br>Фиксация положения<br>5 счетов  | "5" - плотная складка, колени прямые<br>"4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые<br>"3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Гибкость                        | И.П. - лежа на животе<br>"Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног<br>Измеряется расстояние между лбом и стопами | "5" - касание стопами лба<br>"4" - до 5 см<br>"3" - 6 - 10 см<br>При выполнении движения колени обязательно вместе   |
| Гибкость                        | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.<br>Отведение рук назад  | "5" - 45°<br>"4" - 30°<br>"3" - 20°  |
| Координационные способности     | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в   | "5" - удержание положения в течение 6 секунд<br>"4" - 4 секунды<br>"3" - 2 секунды<br>Выполнять с обеих ног  |

|                               |                                       |   |
|-------------------------------|---------------------------------------|---|
|                               | стороны<br>Рисунок (не<br>приводится) |   |
| Скоростно-силовые<br>качества | Прыжки толчком<br>двух ног            | Оценивание по 5-бальной<br>системе (легкость прыжка,<br>толчок) |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0- 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0- выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

#### **IV. Методическое обеспечение образовательной программы:**

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность учебно-тренировочного процесса.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

- 1) Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;
- 2) Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- 3) Гибкость - это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;
- 4) Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
- 6) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
- 7) Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- 8) Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах, и динамическое равновесие - в движениях;

9) Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Все выше перечисленные качества, развиваются в определенные чувствительные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной гимнастикой.

**Координационные** способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Девочки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходит на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Прыгучесть.** Как известно, чувствительный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение

упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

**Равновесие.** Сенситивный период работы над устойчивым положением соответствует возраст от 7 до 14 лет. Примерно к 10 годам идёт работа над равновесиями в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания(14-15) лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяются в возрасте от 10 до 17 лет.

## **V. Список литературы.**

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике (МБОУ ДОД ДЮСШ №1) г. Смоленск 2013 г.
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. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
21. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010 - 464 с.
22. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.

Перечень Интернет – ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)