

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»
от 10 июня 2022 года № 114/01-06

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Физкультурно-спортивный миникомплекс»

Возраст учащихся – 6-14 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Пудовкина О.И.,
педагога дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Гусев К.С., методист

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы.....	4
1.4 Адресат программы	4
1.5 Объем программы	4
1.6 Формы обучения	4
1.7 Методы обучения.....	4
1.8 Тип занятия.....	5
1.9 Формы проведения занятий	5
1.10 Срок освоения программы	5
1.11 Режим занятий	5
2. Цель и задачи программы	5
2.1 Цель программы	5
2.2 Задачи программы.....	5
3. Содержание программы	7
3.1 Учебный (тематический) план.....	7
3.2 Содержание учебно-тематического плана	8
4. Планируемые результаты	12
II. Комплекс организационно - педагогических условий	13
1. Календарный учебный график	13
2. Условия реализации программы	14
3. Формы аттестации	14
4. Оценочные материалы	14
5. Методические материалы	15
III. Список литературы	16
1. Основная	16
2. Дополнительная	16

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкультурно-спортивный миникомплекс» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2 Актуальность программы

К характерным особенностям методики преподавания фитнес-класса относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры.

Без здоровья нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности. В этих целях актуальным является формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни. В современном виде эстетическая гимнастика это – набор спортивных элементов, объединенных в хореографическую композицию, похожую на танец. Этот вид музыкально-

эстетического воспитания включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.

На занятиях воспитанницы разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения, участвуют в соревнованиях. Для развития их творческой активности полезны и показательные выступления.

Научить воспитанниц двигаться под музыку, танцевать, развивать их физически – желание многих родителей. Поэтому все желающие, у кого есть интерес к обучению эстетической гимнастикой, приходят в объединения. Движение под музыку – самый эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности.

Следовательно, актуальность программы заключается в том, что фитнес-класс помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия ею приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нем художественный вкус. Общение с гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия эстетической гимнастикой хорошо снимают напряжение, активизирует внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

1.3 Отличительные особенности программы

В фитнес-классе нет упражнений на брусьях, кольцах, не используются ленты, обручи. Упражнения выполняются не в одиночку, а в командах от шести до двенадцати человек. При этом комиссия оценивает не сложность выполненных элементов, а саму красоту танца, синхронность выполнения и выразительность.

Художественная гимнастика, несмотря на свою внешнюю нежность и утонченность, достаточно жёсткий вид спорта: для подготовки гимнасток изначально берут детей с хорошими данными в пластике и выносливости. А из-за сильной конкуренции программы юных гимнасток содержат с каждым годом всё больше сложных для выполнения элементов, так что часто девочкам приходится заканчивать карьеру в 12–13 лет из-за появившихся проблем со здоровьем. В отличие от художественной гимнастики, начинать заниматься в фитнес-классе можно с любого возраста.

1.4 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 6 до 14 лет.

1.5 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Физкультурно-спортивный миникомплекс» составляет:

- Количество часов в год – 72
- Общее количество часов за 1 год – 72

1.6 Формы обучения

Форма обучения по программе «Физкультурно-спортивный миникомплекс» - очная.

1.7 Методы обучения

Игровой – для начинающих гимнасток;

Наглядный – в выполнении упражнений - ориентации на образцы, копирование предложенного образца;

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений.

1.8 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Физкультурно-спортивный миникомплекс» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.9 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

1.10 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Физкультурно-спортивный миникомплекс» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в
- Всего 3 года

1.11 Режим занятий

Занятия по программе «Физкультурно-спортивный миникомплекс» проходят периодичностью: 1 день в неделю, 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – развитие личности ребёнка средствами эстетической гимнастики, гармоничное физическое развитие, эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание подрастающего поколения, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом

использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

2.2 Задачи программы

Образовательные

- формировать знания о современных формах физкультурной деятельности;
- давать знания о функциональных возможностях организма;
- научить обучающихся основным элементам эстетической гимнастики;
- формировать устойчивые теоретические знания основные навыки, необходимые для осуществления успешных выступлений, навыки и умения в коллективном выполнении гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение;
- формировать знания и умения, необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе.

Развивающие

- Повышать адаптивные свойства организма за счет направленного развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- Обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»

Воспитательные

- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному, эстетическому и физическому самосовершенствованию.
- Научить работать в команде и находить свою роль в коллективной работе.

3. Содержание программы
3.1 Учебный (тематический) план

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	8	10
3	Специальная физическая подготовка	2	16	18
4	Хореография	2	14	16
5	Тактика	2	20	22
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	9	63	72

3.2 Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теория

Теоретические сведения

Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Цикл бесед:

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по эстетической гимнастике.

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

Травмы и заболевания.

Мера профилактики, первая помощь Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее 9 общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

2. Общая физическая подготовка

Теория и практика

Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение

из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднятие туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и

назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Специальная физическая подготовка

Теория и практика

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

4. Хореография.

Теория и практика

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, 12 подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.
Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.
Постановка корпуса у станка и на середине.

5. Тактика

Теория и практика

Техника эстетической гимнастики

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.
Базовые элементы эстетической гимнастики.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

4. Планируемые результаты

Предметные

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;

Метапредметные

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

Личностные

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2022
Окончание учебного года	31.08.2023
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.
Периодичность занятий	2 часа в неделю, 1 день в неделю.
Промежуточная аттестация	19 декабря – 30 декабря 2022 года 15 мая – 31 мая 2023 года
Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31.12.2022 – 08.01.2023
Каникулы летние	01.06.2023 – 31.08.2023

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное спортивное оборудование: мячи, скакалки, ленты, обручи, гантели.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

На этапе начальной подготовки по эстетической гимнастике занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка и простейшая разминка у гимнастической стенки, «обучающие» уроки без предмета и с предметами, танцевальные комбинации, подвижные и музыкальные игры. Рекомендуются проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий по эстетической гимнастике целенаправленное, но осторожное развитие гибкости, способствует более успешному формированию и закреплению специальных гимнастических двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. «Правила соревнований по эстетической гимнастике». Издание 2013, Москва ВФЭГ, технический комитет по эстетической гимнастике IFAGG.
2. Классификационная программа для соревнований по эстетической гимнастике (действует в рамках ВФЭГ с 2004г.) Авторы разработки: П. Ночевнова, И. Чернышкова.
3. «Методика проведения занятий по эстетической гимнастике». Л.П. Морозова, П. В. Ночевнова, УМП, Москва 2006г.
4. Учебник «Художественная гимнастика» под общей редакцией профессора
5. Л.А. Карпенко. Москва, 2003г. Соавторы: И.А. Виннер, к.п.н., главный тренер сборной России; Р.Н. Терёхина, профессор, д.п.н.; Н.А.Овчинникова, доцент, к.п.н.; И.А. Степанова, доцент, к.п.н.; В.Д. Найпак, засл. работник физич. культуры РФ.
6. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
7. «Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет» И.И. Исаева. Автореферат, Волгоград 2007г.
8. Сборник трудов «Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике», под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко, Санкт-Петербург, 2012г.
9. «Музыкально-ритмическое воспитание, художественная и эстетическая гимнастика.» Т.Т. Ротерс. Москва, «Просвещение» 1989г.
- 10.«Поэзия движения» (к истории создания гимнастики). Лениздат 1987г.
- 11.Методика тренировки гимнасток. Москва, «ФиС»,1986

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ