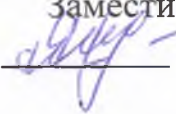
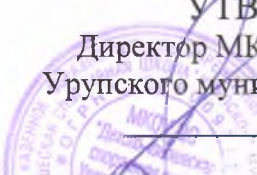


Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Урупского муниципального района

<p>СОГЛАСОВАННО Заместитель директора  Я.Ю. Макеенкова</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района  С.В. Исупов</p>
---	--



Рабочая программа на 2020-2021 учебный год  
по направлению начальной подготовки  
**«Хореография в гимнастике»**

Тренер-преподаватель:  
Муклинова Н.А.

ст. Преградная

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп для детей 6-13 лет.

Тренировочные занятия планируется проводить 4 раза в неделю по 1 часу за тренировку.

*Основными задачами для юных гимнасток в группе начальной подготовки станут:*

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения танцевальных упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание волевых черт характера.

*Ожидаемыми результатами выполнения данной программы являются:*

- уменьшение заболеваемости детей.
- повышение уровня физического развития.
- появление интереса к учебно-тренировочным занятиям.

### Хореографическая подготовка

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретается:

- чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение;
- развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость;
- вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- **классической** - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- **народно-характерной**, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- **историко-бытовой**, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- **современной**, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того чтобы урок был продуктивным, педагог заранее продумывает упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок

музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

Основная задача I- го и II-го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта по II позиции. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ . Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Календарно-тематическое планирование по *хореографии в художественной гимнастике*  
на 2020-2021 учебный год

**I полугодие**

№ п/п	Тема	Краткое содержание занятия	Количество часов	Запланированная дата	Фактическая дата
<i>Exercitium у опоры (лицом к опоре)</i>					
1	Постановка корпуса	Постановка корпуса (правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб)).	1	13.08.2020	
2	Постановка корпуса	Постановка корпуса (правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб)).	1	14.08.2020	
3	Определения	Понятие «опорной» и «работающей» ног.	1	15.08.2020	
4	Определения	Понятие «опорной» и «работающей» ног.	1	15.08.2020	
5	Изучение позиций ног	Изучение позиций ног I, II, IV, V.	1	20.08.2020	
6	Изучение позиций ног	Изучение позиций ног I, II, IV, V.	1	21.08.2020	
7	Battement tendu	Изучение battement tendu из I позиции в сторону.	1	22.08.2020	
8	Battement tendu	Изучение battement tendu из I позиции в вперед.	1	22.08.2020	
9	Releve	Releve по I, II и V позициям.	1	27.08.2020	
10	Releve	Releve по I, II и V позициям.	1	28.08.2020	
11	Demi plié	Demi plié по I, II и V позициям.	1	29.08.2020	
12	Demi plié	Demi plié по I, II и V позициям.	1	29.08.2020	
13	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции в сторону.	1	03.09.2020	
14	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции в сторону.	1	04.09.2020	
15	Battement tendu jete pique	Battement tendu jete pique из I позиции.	1	05.09.2020	
16	Battement tendu jete pique	Battement tendu jete pique из I позиции.	1	05.09.2020	
17	Demi rond de jambe par terre	Demi rond de jambe par terre (круг по полу).	1	10.09.2020	
18	Demi rond de jambe par terre	Demi rond de jambe par terre (круг по полу).	1	11.09.2020	
19	Passé par terre	Passé par terre	1	12.09.2020	

20	Passé par terre	Passé par terre	1	12.09.2020	
21	Положение ноги на sou-de-pied	Положение ноги на sou-de-pied (вперед, назад, условное).	1	17.09.2020	
22	Положение ноги на sou-de-pied	Положение ноги на sou-de-pied (вперед, назад, условное).	1	18.09.2020	
23	Passe	Изучение passe из V позиции.	1	19.09.2020	
24	Passe	Изучение passe из V позиции.	1	19.09.2020	
25	Battement tendu	Battement tendu из V позиции.	1	24.09.2020	
26	Battement tendu	Battement tendu из V позиции.	1	25.09.2020	
27	Saute	Saute по I позиции.	1	26.09.2020	
28	Saute	Saute по I позиции.	1	26.09.2020	
<i>Exercitium у опоры (бокoм к опoре)</i>					
29	Préparation	Изучение préparation (открытие свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).	1	01.10.2020	
30	Préparation	Изучение préparation (открытие свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).	1	02.10.2020	
31	Demi plié	Demi plié по I, II и V позициям.	1	03.10.2020	
32	Demi plié	Demi plié по I, II и V позициям.	1	03.10.2020	
33	Battement tendu	Battement tendu из I позиции.	1	08.10.2020	
34	Battement tendu	Battement tendu из I позиции.	1	09.10.2020	
35	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции.	1	10.10.2020	
36	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции.	1	10.10.2020	
37	Rond de jambe par terre	En dehors и En dedans.	1	15.10.2020	
38	Rond de jambe par terre	En dehors и En dedans.	1	16.10.2020	
39	Battement relevé lent	Battement relevé lent (вперед, в сторону, назад).	1	17.10.2020	
40	Battement relevé lent	Battement relevé lent (вперед, в сторону, назад).	1	17.10.2020	
41	Battement relevé lent	Battement relevé lent (вперед, в сторону, назад).	1	22.10.2020	
42	Grand battement jete	Grand battement jete (вперед, в сторону, назад).	1	23.10.2020	
43	Grand battement jete	Grand battement jete (вперед, в сторону,	1	24.10.2020	

		назад).			
44	Grand battement jete	Grand battement jete (вперед, в сторону, назад).	1	24.10.2020	
45	Battement fondu	Изучение battement fondu.	1	29.10.2020	
46	Battement fondu	Изучение battement fondu.	1	30.10.2020	
47	Port de bras	Изучение port de bras I, II.	1	31.10.2020	
48	Port de bras	Изучение port de bras I, II.	1	31.10.2020	
49	Растяжка ног у опоры	Растяжка ног у опоры (вперед, назад, в сторону).	1	05.11.2020	
50	Растяжка ног у опоры	Растяжка ног у опоры (вперед, назад, в сторону).	1	06.11.2020	
<i>Exercitium на середине</i>					
51	Изучение позиций рук	Изучение позиций рук I, II, III, подготовительное положение.	1	07.11.2020	
52	Изучение позиций рук	Изучение позиций рук I, II, III, подготовительное положение.	1	07.11.2020	
53	Battement tendu	Battement tendu из I позиции.	1	12.11.2020	
54	Battement tendu	Battement tendu из I позиции.	1	13.11.2020	
55	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции.	1	14.11.2020	
56	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции.	1	14.11.2020	
57	Позы классического танца	Позы épaulement croisée и épaulement effacée.	1	19.11.2020	
58	Позы классического танца	Позы épaulement croisée и épaulement effacée.	1	20.11.2020	
59	Battement relevé lent	Battement relevé lent (вперед, в сторону, назад).	1	21.11.2020	
60	Battement relevé lent	Battement relevé lent (вперед, в сторону, назад).	1	21.11.2020	
61	Grand battement jete	Grand battement jete (вперед, в сторону, назад).	1	26.11.2020	
62	Grand battement jete	Grand battement jete (вперед, в сторону, назад).	1	27.11.2020	
63	Saute	Saute по I, II и Vпозициям.	1	28.11.2020	
64	Saute	Saute по I, II и Vпозициям.	1	28.11.2020	
65	Port de bras	Изучение port de bras I, II, III.	1	03.12.2020	

66	Port de bras	Изучение port de bras I, II, III.	1	04.12.2020	
<i>Танцевальные шаги</i>					
67	Приставной шаг	Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).	1	05.12.2020	
68	Приставной шаг	Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).	1	05.12.2020	
69	Шаг галопа	Шаг галопа (вперед, боковой).	1	10.12.2020	
70	Шаг галопа	Шаг галопа (вперед, боковой).	1	11.12.2020	
71	Шаг польки	Шаг польки	1	12.12.2020	
72	Шаг польки	Шаг польки	1	12.12.2020	
73	Вальсовый шаг	Вальсовый шаг (вперед, в сторону-бялянсе).	1	17.12.2020	
74	Вальсовый шаг	Вальсовый шаг (вперед, в сторону-бялянсе).	1	18.12.2020	
<i>Вращения</i>					
75	Переступание	Переступание на 360° (изучение 90°, 180°).	1	19.12.2020	
76	Переступание	Переступание на 360° (изучение 90°, 180°).	1	19.12.2020	
77	Скрестный поворот (soutenu)	Скрестный поворот (soutenu) - 360°	1	24.12.2020	
78	Скрестный поворот (soutenu)	Скрестный поворот (soutenu) - 360°	1	25.12.2020	
79	На одной опорной ноге	На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	1	26.12.2020	
80	На одной опорной ноге	На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	1	26.12.2020	

## II полугодие

№ п/п	Тема	Краткое содержание занятия	Количество часов	Запланированная дата	Фактическая дата
<i>Растяжки</i>					
81	У опоры	Растяжка ног у опоры (вперед, назад, в сторону).	1	14.01.2021	
82	У опоры	Растяжка ног у опоры (вперед, назад, в сторону).	1	15.01.2021	
83	На полу	На полу самостоятельно.	1	16.01.2021	
84	На полу	На полу самостоятельно.	1	16.01.2021	



85	На полу	На полу с помощью преподавателя.	1	21.01.2021	
86	На полу	На полу с помощью преподавателя.	1	22.01.2021	
<i>Exercitium у опоры (лицом к опоре)</i>					
87	Plié	Изучение комбинации plié.	1	23.01.2021	
88	Plié	Изучение комбинации plié.	1	23.01.2021	
89	Battement tendu	Изучение комбинации battement tendu.	1	28.01.2021	
90	Battement tendu	Изучение комбинации battement tendu.	1	29.01.2021	
91	Battement tendu jete	Изучение комбинации battement tendu jete.	1	30.01.2021	
92	Battement tendu jete	Изучение комбинации battement tendu jete.	1	30.01.2021	
93	Rond de jambe par terre	En dehors и En dedans.	1	04.02.2021	
94	Rond de jambe par terre	En dehors и En dedans.	1	05.02.2021	
95	Battement fondu	Изучение battement fondu.	1	06.02.2021	
96	Battement fondu	Изучение battement fondu.	1	06.02.2021	
97	Battement relevé lent	Battement relevé lent (вперед, в сторону, назад).	1	11.02.2021	
98	Battement relevé lent	Battement relevé lent (вперед, в сторону, назад).	1	12.02.2021	
99	Battement soutenu	Battement soutenu в пол.	1	13.02.2021	
100	Battement soutenu	Battement soutenu в пол, на 45°, 90°.	1	13.02.2021	
101	Battement soutenu	Battement soutenu в пол, на 45°, 90°.	1	18.02.2021	
102	Pas de Bouree	Изучение Pas de Bouree.	1	19.02.2021	
103	Pas de Bouree	Изучение Pas de Bouree.	1	20.02.2021	
104	Grand battement jete	Grand battement jete (вперед, в сторону, назад).	1	20.02.2021	
105	Grand battement jete	Grand battement jete (вперед, в сторону, назад).	1	25.02.2021	
106	Растяжка ног у опоры	Растяжка ног у опоры (вперед, назад, в сторону).	1	26.02.2021	
107	Растяжка ног у опоры	Растяжка ног у опоры (вперед, назад, в сторону).	1	27.02.2021	
<i>Exercitium на середине</i>					

108	Temps lie	Изучение temps lie в пол.	1	27.02.2021	
109	Temps lie	Изучение temps lie в пол.	1	04.03.2021	
110	Temps lie	Изучение temps lie на 90°	1	05.03.2021	
111	Temps lie	Изучение temps lie на 90°	1	06.03.2021	
112	Battement tendu	Battement tendu из I позиции.	1	06.03.2021	
113	Battement tendu	Battement tendu из I позиции.	1	11.03.2021	
114	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции.	1	12.03.2021	
115	Battement tendu jete	Battement tendu jete из I позиции.	1	13.03.2021	
116	Grand battement jete	Grand battement jete из I позиции.	1	13.03.2021	
117	Grand battement jete	Grand battement jete из V позиции.	1	18.03.2021	
118	Saute	Saute по I, II и V позициям.	1	19.03.2021	
119	Saute	Saute по I, II и V позициям.	1	20.03.2021	
120	Changement de pieds	Изучение Changement de pieds (изучаем у опоры).	1	20.03.2021	
121	Changement de pieds	Изучение Changement de pieds (изучаем у опоры).	1	25.03.2021	
122	Changement de pieds	Изучение Changement de pieds (изучаем у опоры).	1	26.03.2021	
123	Pas échappé	Pas échappé на II позицию (изучаем у опоры).	1	27.03.2021	
124	Pas échappé	Pas échappé на II позицию позицию (изучаем у опоры).	1	27.03.2021	
125	Pas échappé	Pas échappé на II позицию позицию (изучаем у опоры).	1	01.04.2021	
126	Arabesque	Изучение Arabesque I, II, III, IV.	1	02.04.2021	
127	Arabesque	Изучение Arabesque I, II, III, IV.	1	03.04.2021	
128	Arabesque	Изучение Arabesque I, II, III, IV.	1	03.04.2021	
129	Pas assemblé	Изучение прыжка Pas assemblé (лицом к опоре).	1	08.04.2021	
130	Pas assemblé	Изучение прыжка Pas assemblé (лицом к опоре).	1	09.04.2021	
131	Pas assemblé	Изучение прыжка Pas assemblé (лицом к	1	10.04.2021	

		опоре).			
132	Pas jeté	Изучение прыжка Pas jeté (лицом к опоре).	1	10.04.2021	
133	Pas jeté	Изучение прыжка Pas jeté (лицом к опоре).	1	15.04.2021	
134	Pas jeté	Изучение прыжка Pas jeté (лицом к опоре).	1	16.04.2021	
135	Sissonne fermée	Изучение прыжка Sissonne fermée (лицом к опоре).	1	17.04.2021	
136	Sissonne fermée	Изучение прыжка Sissonne fermée (лицом к опоре).	1	17.04.2021	
137	Sissonne fermée	Изучение прыжка Sissonne fermée (лицом к опоре).	1	22.04.2021	
138	Sissonne fermée	Изучение прыжка Sissonne fermée (лицом к опоре).	1	23.04.2021	
139	Sissonne fermée	Изучение прыжка Sissonne fermée (лицом к опоре).	1	24.04.2021	
140	Tour из пятой позиции	Изучение Tour из пятой позиции.	1	24.04.2021	
141	Tour из пятой позиции	Изучение Tour из пятой позиции.	1	29.04.2021	
142	Tour из пятой позиции	Изучение Tour из пятой позиции.	1	30.04.2021	
143	Tour из пятой позиции	Изучение Tour из пятой позиции.	1	01.05.2021	
144	Tour из пятой позиции	Изучение Tour из пятой позиции.	1	01.05.2021	
145	Tour Chaines	Изучение Tour Chaines.	1	06.05.2021	
146	Tour Chaines	Изучение Tour Chaines.	1	07.05.2021	
147	Tour Chaines	Изучение Tour Chaines.	1	08.05.2021	
148	Tour Chaines	Изучение Tour Chaines.	1	08.05.2021	
149	Вальсовый шаг	Изучение вальсового шага с поворотом.	1	13.05.2021	
150	Вальсовый шаг	Изучение вальсового шага с поворотом.	1	14.05.2021	
151	Вальсовый шаг	Изучение вальсового шага с поворотом.	1	15.05.2021	
152	Трамплинный прыжок	Трамплинный прыжок у опоры.	1	15.05.2021	
153	Трамплинный прыжок	Трамплинный прыжок у опоры.	1	20.05.2021	
154	Трамплинный прыжок	Трамплинный прыжок на середине.	1	21.05.2021	
155	Трамплинный прыжок	Трамплинный прыжок на середине.	1	22.05.2021	
156	Saute	Saute по I, II и V позициям.	1	22.05.2021	

157	Saute	Saute по I, II и V позициям.	1	27.05.2021	
158	Changement de pieds	Changement de pieds на середине.	1	28.05.2021	
159	Changement de pieds	Changement de pieds на середине.	1	29.05.2020	
160	Port de bras	Изучение port de bras I, II, III.	1	29.05.2021	
161	Port de bras	Изучение port de bras I, II, III.	1	03.06.2021	
162	Port de bras	Изучение port de bras IV	1	04.06.2021	
163	Port de bras	Изучение port de bras IV	1	05.06.2021	
164	Port de bras	port de bras I, II, III, IV.	1	05.06.2021	
165	Port de bras	port de bras I, II, III, IV.	1	10.06.2021	
166	Pas échappé	Pas échappé на II позицию на середине.	1	11.06.2021	
167	Pas échappé	Pas échappé на II позицию на середине.	1	12.06.2021	
168	Pas échappé	Pas échappé на II позицию на середине.	1	12.06.2021	
169	Pas assemblé	Pas assemblé на середине.	1	17.06.2021	
170	Pas assemblé	Pas assemblé на середине.	1	18.06.2021	
171	Pas assemblé	Pas assemblé на середине.	1	19.06.2021	
172	Pas jeté	Pas jeté на середине.	1	19.06.2021	
173	Pas jeté	Pas jeté на середине.	1	24.06.2021	
174	Pas jeté	Pas jeté на середине.	1	25.06.2021	
175	Tour Chaines	Tour Chaines.	1	26.06.2021	
176	Tour Chaines	Tour Chaines.	1	26.06.2021	
177	Tour из пятой позиции	Tour из пятой позиции.	1	28.06.2021	
178	Tour из пятой позиции	Tour из пятой позиции.	1	29.06.2021	
179	Скрестный поворот (soutenu)	Скрестный поворот в сторону.	1	30.06.2021	
180	Скрестный поворот (soutenu)	Скрестный поворот в сторону.	1	30.06.2021	
181	Скрестный поворот (soutenu)	Скрестный поворот в сторону с руками.	1	01.07.2021	
182	Скрестный поворот (soutenu)	Скрестный поворот в сторону с руками.	1	02.07.2021	
183	Tour Chaines	Tour Chaines.	1	03.07.2021	
184	Tour Chaines	Tour Chaines.	1	03.07.2021	
Итого:			184		

## Список литературы

1. Аверкович Э. Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
2. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991г.
3. Боброва Г. Искусство грации, Ленинград, 1986г.
4. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
6. Вербова З. Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
7. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
8. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
9. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. М., 2003г.
10. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
11. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
12. Крефф А.; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
13. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. М., 2003г.
14. Лисицкая Т. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982г.
15. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике, М., 1984г.
16. Мироненко В. О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
17. Ротерс Т. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
18. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
19. Собинов Б. Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
20. Тарасов Н.Н. «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
21. Токарев С. Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
22. Художественная гимнастика под ред. Л. Орлова, М., 1965г.
23. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
24. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
25. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. М., 2004г.
26. Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
27. Шишманова Ж. Большой путь, М., 1980г.
28. Шолих М. Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.