

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкое училище искусств и художественных ремесел  
им. В.В. Верещагина»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«*ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО*»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«ГИМНАСТИКА»

Череповец  
2018

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

**Суворова С.В.**, заведующий МО «Хореографическое искусство», преподаватель БПОУ ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел им. В.В. Верещагина»

**Аршинова А.А.**, преподаватель БПОУ ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел им. В.В. Верещагина»

**РЕДАКТОР: Чупова А.Г.**, заведующий отделом дополнительного образования БПОУ ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел им. В.В. Верещагина»

## Содержание

1	Пояснительная записка	Стр. 4
2	Методические рекомендации преподавателям	5
3	Тематический план учебной дисциплины со сроком обучения 8 лет	8
4	Содержание дисциплины со сроком обучения 8 лет	8
5	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
6	Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Минобрнауки №1008 от 29.08.2013; Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств по видам искусств (Приложение к Письму Минкультуры России от 19.11.2013 г. №191-01-39/06ГИ); с Примерными учебными планами образовательных программ по видам искусств для детских школ искусств (Федеральное агентство по культуре и кинематографии, Научно-методический центр по художественному образованию, Москва, 2003), с рабочими учебными планами по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое искусство».

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» составлена на основе примерной программы «Гимнастика» для детских школ искусств (составитель – Федотова С.Г., 2002).

Предмет «Гимнастика» относится к числу *инвариантных дисциплин* учебного плана. Особенностью изучения дисциплины «Гимнастики» является: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ученика.

Основными **дидактическими единицами** дисциплины являются:

- 1.Формирование осанки.
- 2.Корректировка физических недостатков строения тела.
- 3.Тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
- 4.Развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.
- 5.Воспитание психологических качеств личности.
- 6.Развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Курс «Гимнастика» строится по линейному принципу. Объектом изучения являются программные движения.

**Целью** дисциплины является физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ученика.

В процессе изучения предмета решаются следующие задачи:

1. сформировать теоретические знания, практические умения и навыки в гимнастике;
2. формирование осанки;
3. корректировка физических недостатков строения тела;
4. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
5. развитие мышечного - связочного аппарата и профессиональных данных.
6. воспитание психологических качеств личности.
7. развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» по программе «Хореографическое искусство» со сроком обучения 8 лет рассчитана на 165 часов, изучается в течение 5 лет с 1 по 5 классы.

В результате изучения дисциплины «Гимнастика» обучающийся должен **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии; профессиональную терминологию;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг.

При изучении дисциплины используются следующие **методы обучения:**

рассказ;

объяснение;

практический урок (*групповой*).

В задачи **контроля** входит объективная характеристика знаний обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются следующие виды отчетности:

**открытый урок.**

Для **контроля** соответствия персональных достижений обучающихся поэтапным требованиям к уровню освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация. В качестве средств промежуточного и итогового контроля успеваемости используются следующие виды отчетности: итоговая оценка в конце каждой четверти.

## **Методические рекомендации преподавателям**

Данная программа создана авторами на основе опыта работы с детьми по программам дополнительного образования детей художественно-эстетической направленности при БОУ СПО ВО «Череповецком училище искусств и художественных ремесел имени В. В. Верещагина».

«Гимнастика» является одной из важных дисциплин в программе хореографического воспитания школ искусств. Предмет «Гимнастика» относится к циклу практических дисциплин. Особенностью изучения

«Гимнастики» является: физическое, психологическое и духовное развитие ученика.

Полезным дополнением к занятиям хореографией являются физические упражнения общеукрепляющего и развивающего характера. К ним относятся упражнения на разогревание мышц; упражнения для развития гибкости и эластичности мышц, суставов и сухожилий; упражнения для развития правильной осанки; упражнения для увеличения силы мышц спины, увеличения выворотности и развития танцевального шага; упражнения для достижения релаксации (расслабления). Регулярное выполнение комплекса упражнений в некоторой степени поможет исправить некоторые физические недостатки, улучшить фигуру и укрепить здоровье. В любом случае эти упражнения повышают тонус и улучшают самочувствие.

Учебный предмет «Гимнастика» позволяет с наименьшими затратами энергии повысить гибкость суставов, улучшить эластичность связок, нарастить силу мышц. Тем самым мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Структура урока подразумевает три части: подготовительную, основную и заключительную. Урок должен носить оздоровительный, образовательный и воспитательный характер; урок должен быть творческим; сохранять высокую работоспособность и осуществлять обучение и воспитание на всем протяжении урока, учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Общее назначение подготовительной части урока – подготовка занимающихся к решению задач основной части урока.

Задачи подготовительной части урока

- организация учащихся и установка их внимания на решение предстоящих двигательных задач;
- подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, значительных мышечных напряжений и т.д.;
- формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и т.д.).

Средствами подготовительной части урока являются: построения, перестроения; различного рода передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения). Все эти упражнения должны выполняться учащимися в умеренной интенсивности и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом. Интенсивное исполнение упражнений может снизить работоспособность в основной части урока.

Поэтому не рекомендуется в подготовительной части урока развивать такие физические качества, как сила, выносливость. Выполнять упражнения, связанные с большим мышечным напряжением.

Продолжительность подготовительной части урока может составлять 8-12 минут.

Основная часть урока

Общие задачи

- формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;

- развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся.

Продолжительность основной части урока занимает примерно 20-25 минут.

Основными задачами заключительной части урока являются:

- постепенное снижение двигательной активности занимающихся;

- создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние.

Средства заключительной части урока

- успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление);

- отвлекающие упражнения (упражнения на внимание, музыкальные задания и др.);

- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (игры, танцевальные движения и т.д.)

Продолжительность заключительной части урока составляет 5-8 минут.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, при этом главная задача – поиск методов работы, которые обеспечат в сложных специфических условиях работы хореографических отделений школ искусств высокое качество обучения.

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка несет функцию организатора, а также, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, т. е. несет художественно-воспитательную функцию.

**Тематический план учебной дисциплины  
«Гимнастика» для обучающихся  
по дополнительной образовательной программе  
Хореографическое искусство со сроком обучения 8 лет**

№	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
		Всего	Практические групповые уроки, часы	Контрольные уроки, часы
1	Раздел 1. 1 класс: Партерная гимнастика. Растяжка, упражнения на расслабление	33	31	2
2	Раздел 2. 2 класс: Партерная гимнастика. Упражнения на середине.	33	31	2
3	Раздел 3. 3 класс: Партерная гимнастика. Упражнения на середине: стойки у стены, «колесо».	33	31	2
4	Раздел 4. 4 класс: Разогрев. Партерная гимнастика. Упражнения на матах.	33	31	2
5	Раздел 5. 5класс: Разогрев Упражнения на середине.	33	31	2
	<b>Всего</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>10</b>

**Содержание учебной дисциплины  
по дополнительной образовательной программе  
Хореографическое искусство  
срок обучения 8 лет**

*Раздел 1. 1 класс.*

**Основные задачи:**

- развитие опорно-двигательного аппарата
- развитие мышечно-связочного аппарата
- развитие силы
- формирование осанки
- овладение первоначальными навыками координации движений
- развитие гибкости
- развитие сознательного управления своим телом
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.



### ***Партнерная гимнастика:***

1. Исходное положение сидя на полу:
  - напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по I прямой позиции;
  - наклоны вперед («складка»)
  - работа с мышцами ахилового сухожилия
  - поднимание двух ног вперед («самолётик»)
- «лягушка».
2. Исходное положение лежа на спине:
  - напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по I прямой позиции;
  - поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, одновременное сокращение стоп по I прямой позиции;
  - «лягушка»;
  - медленный подъем ног на 45\*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги);
  - приведение ног в положение I выворотной позиции;
  - подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик»;
  - раскачивание вперед-назад в положении «калачик»;
  - «берёзка» с возвращением в положение лёжа;
  - «мостик».
3. Исходное положение лежа на животе:
  - приведение ног в положение I выворотной позиции;
  - Переползания через шпагат в положение «лягушка».

### ***Растяжка, упражнения на расслабление:***

- Шпагат правый
- Шпагат левый
- Шпагат поперечный
- После растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей.
- Стоя: туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.
- Сброс частей тела.

### ***Требования к знаниям:***

знать основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии

### ***Требования к умениям:***

выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой

профессии;  
осуществлять работу над своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;  
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

***Виды текущего контроля:***

Просмотр.

***Критерии оценки:***

**ОТЛИЧНО** – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

**ХОРОШО** – предложенный материал прочтен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не владеет предложенным материалом.

***Раздел 2. 2 класс.***

***Основные задачи:***

- развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага)
- развитие выворотности
- развитие выносливости и силы ног
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса
- повторение и закрепление материала 1 класса.

***Партнерная гимнастика:***

1. Совершенствование пройденного материала.

2. Исходное положение сидя на полу:

- поочередное и одновременное сокращение стоп в выворотном положении;
  - поочередные и одновременные круговые движения стоп;
  - подтягивание ног вытянутыми стопами к груди с сохранением подтянутости спины;
  - «складка»;
  - наклоны корпуса в стороны.
1. Исходное положение лежа на спине:
- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° и 90° с опусканием в исходное положение;
  - резкие броски ног вперед на 45° и 90°;

- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе.

3. Исходное положение лежа на животе:

- медленный поочередный и одновременный подъем ног назад;
- резкие броски назад;
- подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, переводом их на затылок;
- «кольцо»;
- броски корпуса с качанием
- упражнение «кораблик».

### ***Упражнения на середине:***

- Стойка на локтях у стены с помощью педагога
- Стойка на вытянутых руках у стены с помощью педагога
- «Колесо» боковое.
- Шпагат правый с борта
- Шпагат левый с борта
- Шпагат поперечный с борта
- После растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей.
- Стоя: туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.
- Сброс частей тела.

### ***Требования к знаниям:***

соблюдать требования безопасности при выполнении специальных упражнений;

знать правильность исполнения того или иного упражнения

### ***Требования к умениям:***

выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств

### ***Виды текущего контроля***

просмотр.

### ***Критерии оценки:***

**ОТЛИЧНО** – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

**ХОРОШО** – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не владеет предложенным материалом.

### ***Раздел 3. 3 класс.***

#### ***Основные задачи:***

- продолжение работы по развитию физических данных учащихся
- повторение и закрепление пройденного материала 2 класса
- силовые упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.
- расширение комплекса упражнений на развитие шага
- развитие силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения
- дальнейшее развитие двигательных функций ног, рук, корпуса

#### ***Партнерная гимнастика:***

Повторение ранее пройденных движений, увеличение количества отработываемого в упражнении движения.

- упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднимание и опускание ног на 90° с работой стоп, раскрытие вытянутых ног на высоте 25° и удержание их в этом положении, «книга», «велосипед» и др.
- различные виды Grand battement (простые, с passé).
- различные виды растяжек
- упражнения на развитие и укрепление мышц спины (удержание «кораблика» на бедре;

резкая складка, из положения лёжа на спине, с возвращением в исходное положение и др.)

#### ***Упражнения на середине:***

- повторение и закрепление ранее пройденного материала
- самостоятельное исполнение стоек у стены
- «мостик» из положения стоя с помощью педагога
- «мостик» с поднятием ноги на 180°
- «колесо» из положения «мостик» в положение стоя с помощью педагога
- упражнения на расслабление

#### ***Требования к знаниям:***

соблюдать требования безопасности при выполнении специальных упражнений;

знать правильность исполнения того или иного упражнения

#### ***Требования к умениям:***

выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств

**Виды текущего контроля**  
просмотр.

**Критерии оценки:**

**ОТЛИЧНО** – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

**ХОРОШО** – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не владеет предложенным материалом.

**Раздел 4. 4 класс.**

**Основные задачи:**

- развитие элементарных навыков координации движений, а также развитие силы ног путем увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- освоение техники исполнения упражнений «колесо» (боковое с концовкой рондат, вперед, назад)
- комплекс упражнений на матах (кувырки вперед, назад с группировкой)
- повторение и закрепление материала 3 класса.

Проводится повторение и закрепление материала предыдущих классов, проверка точности исполнения пройденных движений.

**Разогрев, партнерная гимнастика:**

- различные виды шагов, прыжков, бега
- упражнения на развитие мышц брюшного пресса: («скручивание», сгибание с вытянутыми руками, «ножницы» и др.)
- различные виды Grand battement (с задержкой в высшей точке, стоя на коленях - назад, в кольцо и др.)
- различные виды растяжек

**Упражнения на матах:**

- кувырок вперед с группировкой
- кувырок назад с группировкой
- стойка на мате переходящая в положение «мостик» с помощью педагога

- стойка на мате переходящая в кувырок
- самостоятельное исполнение «мостика» из положения стоя, возврат с помощью педагога
- боковое «колесо» с концовкой рондат
- «колесо» вперёд и назад, через мостик, с помощью педагога
- упражнения на расслабления

***Требования к знаниям:***

соблюдать требования безопасности при выполнении специальных упражнений;

знать правильность исполнения того или иного упражнения

***Требования к умениям:***

выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств

***Виды текущего контроля***

просмотр.

***Критерии оценки:***

**ОТЛИЧНО** – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

**ХОРОШО** – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не владеет предложенным материалом.

***Раздел 5. 5 класс.***

***Основные задачи:***

- развитие силы ног, шага путем увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- освоение техники самостоятельного исполнения упражнений «колесо» (вперёд, назад)
- комплекс упражнений на матах различного рода перевороты, кувырки с увеличенным количеством повторов
- повторение и закрепление материала 4 класса.

Проводится повторение и закрепление материала предыдущих классов, проверка точности исполнения пройденных движений.

### ***Разогрев:***

- шаги, бег, прыжки
- махи с шагами по прямой (вперёд, назад, в сторону)
- полуприседание, прыжок в полукольцо

### ***Упражнения на середине:***

- повторение и закрепление ранее пройденного материала
- стойка на руках с возвратом в исходное положение
- стойка на руках с выходом на «мостик»
- самостоятельное исполнение «колеса» вперёд через стойку
- самостоятельное исполнение «колеса» назад через «мостик»
- самостоятельное исполнение «мостика» с возвратом в исходное положение
- различные виды растяжек
- упражнения на расслабление

### ***Требования к знаниям:***

соблюдать требования безопасности при выполнении специальных упражнений;

знать правильность исполнения того или иного упражнения

### ***Требования к умениям:***

выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств

### ***Виды текущего контроля***

просмотр.

### ***Критерии оценки:***

**ОТЛИЧНО** – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

**ХОРОШО** – предложенный материал прочтен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – учащийся не владеет предложенным материалом.

*Предложенная программа может варьироваться в зависимости от способностей и физических данных учащихся.*

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная учебная литература**

1. Е.Т. Котельникова «Биомеханика хореографических упражнений» Л.- 1980
2. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Л.: Лениздат, 1989.
3. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М.: "Академия", 2001
4. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985.
5. Ю.К. Гавердовский «Гимнастическое многоборье» М.- 1987 Журнал «советский балет» №5- 1989
6. Ю.Ф. Татин. Техника конечной фазы прыжков и соскоков в гимнастике. Автореферат.Л., 1970
7. С.П. Ивсеев. Формирование динамической осанки у гимнастов. Сб. статей «Гимнастика» 1978, выпуск №2, с.17-20
8. Ю.Л.Кузнецов. Специализированная подготовка гимнастов в акробатических прыжках. Методические рекомендации – Л. ГДОИФК, 1988. 34стр.
9. Лариса Адеева методическое пособие «Пластика. Ритм. Гармония». Издательство «Композитор» Санкт-Петербург. 2006
10. Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. Классический танец для начинающих. СПб 2009.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Палыга В.Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982.
2. Климов А. Основы русского танца. М – 1981
3. Волынский А. Книга ликований. М.- 1992
4. Бахрушин. Ю. История русского балета. М.- 1973
5. Захаров Р. Слово о танце М – 1979
6. Бежар М. Мгновения в жизни другого. М 1989
7. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Ростов-на-дону Феникс 2004

### **Учебно – методическая литература**

1. Лариса Адеева методическое пособие «Пластика. Ритм. Гармония» Издательство «Композитор» Санкт-Петербург, 2006.
2. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос, 2000.

### **Интернет – ресурсы**

1. [fictionbook.ru](http://fictionbook.ru) – библиотека в библиотеке
2. [det-center.ru](http://det-center.ru) –литература по хореографии



3. [dissland.com](http://dissland.com)

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Гимнастические маты, скакалки.

Аудио, видео диски, видео кассеты, видеоманитофон.