

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16»
(МБОУ «СШ № 16»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 16»
О.Е. Герасименко
«31» 08_2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
МБОУ «СШ № 16»
Д.А. Леонченко
«31» 08_2023 г.

РАСМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
«31» 08_2023 г.
Председатель МО
И.В. Власова

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Чирлидинг»

Учитель: Слепнева Ирина Вячеславовна

Направленность **спортивная**

Уровень **базовый**

Возраст обучающихся **9-10 лет**

Всего часов в неделю **2 часа**

Срок реализации программы: 1 сентября 2023 года – 26 мая 2024 года

Количество часов в год: **68**

Рабочую программу составил (а)


Подпись

/Слепнева И.В.
расшифровка подписи

г. Норильск,
2023 г.

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебный план.
 - 1.3.2. Содержание учебного плана.
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.
- 2.4. Методические материалы.

Учебно-методическая литературы

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

Приказ МОиН РФ от 05.03.2010 г. № 1089 « Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования»; Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533); Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». 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». 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». Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Положение о рабочей программе МБОУ «СШ №16» от 03.09.2020г., основная образовательная программа МБОУ «СШ №16», учебный план МБОУ «СШ №16» на 2022-2023 учебный год; календарный учебный график МБОУ «СШ № 16» на 2022-2023 учебный год, Устав МБОУ «СШ №16».

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Чирлидинг» составлена на основе ФГОС ООО, закона РФ «Об образовании», ФГОС (базовый уровень).

1.2 Цели и задачи.

Цель:

- укрепить здоровье и компенсировать двигательную активность
- дать базовую подготовку по чирлидингу
- воспитать потребность детей и подростков в систематических занятиях спортом и танцами
- подготовить команду по **чирлидингу** для выступления на праздничных мероприятиях и участия в соревнованиях
- популяризовать и развить **чирлидинг** в нашей стране

Задачи:

Обучающие:

- овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками

- самоконтроля;
- обучить основам техники основных элементов чирлидинга (постановка корпуса, рук, ног, головы);
- овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня;

Развивающие:

- Развить мотивацию к занятиям чирлидингом;
- Развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном);
- развить моторно-двигательных навыков, необходимых для занятий чирлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия);
- развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм;

Воспитательные:

- воспитать потребность самовыражаться языком танца;
- сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию;
- воспитать уверенность в себе, командный дух.

1.3 Содержание программы.

Направленность дополнительной образовательной программы «Чирлидинг» по содержанию является физкультурно-спортивной. По функциональному предназначению программа является специальной, форма организации - групповая, время реализации - 3 года.

Программа разработана на основе Правил соревнований по чирлидингу **Федерации чирлидинга России 2013г.** Правила разработаны в соответствии с действующими правилами ЕСА (Европейской федерации чирлидинга) и утверждены Президиумом Общероссийской общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ ЧИРЛИДИНГА РОССИИ» (ФЧР). Необходимыми приложениями к Правилам соревнований являются:

- «Техническая книга правил по чирлидингу», разработанная РФСОО «Федерация чирлидинга Москвы»;
- Положения о проведении соревнований по чирлидингу, утвержденные руководителями соответствующего уровня (в положениях определяются организационные вопросы по проведению соревнований по чирлидингу различного уровня).

Особенность чирлидинга - синтез искусства и спорта: в его основе - танец и акробатика. В чирлидинговых постановках используются движения не только аэробики, акробатики, но и балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, мюзикла. Этот вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Помимо того, что **чирлидинг**

выступает как самостоятельный вид спорта (аккредитованный Москомпсортом), он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других мероприятий. Для чирлидинга характерно использование в одной и той же постановке фрагментов различной музыки (от классики до рока и кантри) разного темпа (чем больше различаются **по темпу** музыкальные фрагменты постановки, тем сложнее соблюсти эту разницу исполнителям - тем больше это ценится судьями).

Занятия чирлидингом позволяет учащимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

В данной методике делается акцент на программу **Чир-Данс**. Такие программы хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы **Данс** строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, хип-хоп, лирический стиль и т.д.)

Обязательные элементы Данс-программы: пируэты, шпагаты, прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки) и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды. В программах, подготавливаемых к соревнованиям (проводимым Федерацией чирлидинга России), акробатические элементы в данном направлении (чир-данс) запрещены и могут использоваться только в номерах, подготавливаемых для праздничных мероприятий.

- **Пируэт** - поворот на одной ноге на 360 градусов.
- **Двойной пируэт** - поворот на одной ноге на 720 градусов.
- **Шпагат** - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.
- **Прыжки и махи** - выполняются синхронно с максимальной амплитудой

Актуальность программы и педагогическая целесообразность обусловлены тем, что в наше время в силу стремительной компьютеризации школьной деятельности и досуга снижена двигательная активность ребенка. К числу наиболее актуальных проблем относится ухудшение здоровья детей, снижение стремления ребенка к творческой реализации.

Данная программа направлена на:

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального

самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в применении **конкурсного отбора учащихся и сводных занятий** (наряду с обычными занятиями) старшего и младшего состава команды. Перед началом обучения девочки проходили **конкурсный отбор** в группы продвинутого уровня (старшего и младшего возраста - 8-10 лет и 11-16 лет). Цель конкурса - выбрать наиболее способных учащихся. Особое внимание уделялось гибкости, скоростно-силовым качествам, координационным способностям, музыкальности, культуре движений. Учащиеся групп **продвинутого уровня** готовятся к участию в соревнованиях, тогда как группы **начинающего уровня** только начинают овладевать основами физической культуры, техникой базовых движений и обучаются обязательным элементам чирлидинга.

В структуру программы входят 2 образовательных блока: (теория и практика). На занятиях дети знакомятся с названиями базовых движений и обязательных элементов чирлидинга, узнают требования, предъявляемые к их исполнению (что именно оценивают судьи на соревнованиях), развивают свои музыкальные знания. Освоение материала в основном происходит в процессе практической творческой деятельности.

Возраст детей принимаемых на обучение делится на 2 возрастные группы: младшая - с 8-11 лет и старшая - с 11-16 лет. **Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 8 до 16 лет. Дети 8-10 лет способны на начальном уровне выполнять предлагаемые задания

Сроки реализации образовательной программы 3 года.

- **Этап начальной подготовки (фитнес-чирлидинг).** На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и **чирлидингом** и не имеющие медицинских противопоказаний.
- **Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапов является ориентировочной — она определяется не временем, а достигнутыми результатами. Они выявляются при проведении полугодовой аттестации. По итогам аттестации учащиеся могут быть переведены в группу более продвинутого уровня. Первый период является вводным и направлен на первичное знакомство с чирлидингом, второй — на базовую подготовку детей и стимулирование их творческой деятельности (обучение самостоятельно составлять танцевальные связки, воспитание артистизма), третий посвящен подготовке более сложных соревновательных программ и танцевальных постановок.

На 1-м году обучения группа **начинающего уровня** улучшает свою физподготовку,

приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами чирлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически - синхронность, так и эмоционально - поддержка друг друга, командный дух). Группа старшего возраста обучается самостоятельно «зеркалить» танцевальные связки, обучать друг друга танцевальным связкам. Для группы старшего возраста в конце 1го полугодия ставится 1-2 номера, для учащихся младшего возраста номер ставится к концу первого года обучения.

На 2-м году обучения учащиеся **начинающего уровня** продолжают совершенствовать растяжку, выносливость и силу, овладевают усложненными вариантами некоторых элементов черлдинга (например, переход в шпагат с чир-прыжка, чир-прыжки 2-го уровня сложности, лип-прыжок с разворотом и т.д.), развивают артистизм, обучаются самостоятельно составлять танцевальные связки.

На **3-м году обучения** группа **продвинутого уровня** продолжает совершенствовать растяжку, выносливость и силу, обучается более сложным элементам акробатики, чирлидинга, совершенствуют артистизм.

1.3.1 Учебный план.

№	Месяцы	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Итого часов по каждой теме
1	ОФП	2	2	2	2	2	1	2	2	2	17
2	Базовые движения	2	1								3
3	Отработка чир- прыжков, лип- прыжков	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Техника выполнения и отработка пируэтов и махов	1	2	2	1	1	2	2	2		13
5	Акробатика	1	1	1	2	1	2	2	2		12
6	Растяжка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Отработка концертных номеров	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
8	Досугово просветительская деятельность и открытые занятия			1				1		1	3
9	Промежуточная и итоговая аттестация			1						1	2
	Итого часов за месяц	12	18	18	14	12	16	18	18	10	
	Итого часов за год										102

1.3.2 Содержание учебного плана.

Тема№1. ОФП. Бег. Силовые упражнения - пресс, спина, руки, ноги. Развитие выносливости - комплексная программа различных силовых упражнений на время с контролем пульса (до и после проведения программы).

Тема№2. Базовые движения чирлидинга («кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхний панч» и др.). Постановка рук, ног и корпуса.

Тема№3. Прыжки. Чир-прыжки. Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях-постановка рук, ног, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.).

Разновидности чир-прыжка по уровням сложности (страддл, абстракт, так, хёдлер, той-тач, девятка, двойная девятка и др.).

Тема№4. Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.

Тема№5. Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности (простые пируэты, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, солнышко и т.д.).

Тема№6. Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов.

Тема№7. Развитие гибкости. Мостики. Использование акробатики в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации). Акробатика, используемая вне программ, готовящихся на соревнования (номера для праздничных мероприятий). Кувырки, колеса, перекидка вперед и назад.

Тема№8. Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

Тема№9. Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид (Стойка на бедре, Стреддл на плечах, Стул). Правила безопасности.

Тема№10. Краткий курс анатомии. Понятия - мышцы, связки, сухожилия. Различные виды мышечных групп (тазобедренный сустав, коленный сустав, голеностопный сустав, плечевой сустав, локтевой сустав, межпозвоночные соединения, грудино-ключичный и акромиально-ключичный сустав). Правильный подход к растяжке. Необходимые условия для растяжки (обязательный разогрев, отсутствие резких движений и чрезмерной нагрузки на позвоночник, комфортные условия занятий). Правильное дыхание во время растяжки.

Тема№11. Первая помощь при травмах. Причины травм в спорте. «Слабые места» черлидера. Ссадины, ушибы. Проникающие ранения и кровотечения. Раны. Растяжения связок и мышц. Переломы и вывихи. Чем и в каких случаях снимать боль при травмах. Травматический шок.

1.4 Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения (продвинутый уровень, младший возраст)

В конце 1 года обучения воспитанники будут знать:

- основы техники обязательных элементов чирлидинга;
- специальную спортивную терминологию;
- виды построений;
- элем-ты разминки;
- названия полуакробатических эл-тов;

- основные позиции рук и ног классического и джазового танца
- понятия: такт, сильная доля, затакт, муз.фраза

уметь:

- выполнять основные построения;
- выполнять базовые движения рук чирлидинга;
- выполнять базовые элементы аэробики;
- выполнять программу растяжки;
- выполнять обязательные элементы чирлидинга уровня программы-минимум «дети»;

иметь представления и уметь применять на практике:

- представлять чирлидинг как часть спорта
- представлять свою деятельность на публике

иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения.

В конце 2 года обучения воспитанники будут знать:

- некоторые усложненные варианты обязательных элементов чирлидинга;
- специальную хореографическую терминологию;
- виды перестроений;
- названия акробатических эл-тов;
- знать основные понятия динамических оттенков музыки: форте, пьано, крещендо, диминуэндо

уметь:

- самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;
- представлять свою деятельность на публике

иметь представления и уметь применять на практике:

- представлять чирлидинг как часть спорта
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения

В конце 3 года обучения воспитанники будут знать:

- терминологию социальных видов танца (сальса, хип-хоп);
- названия акробатических эл-тов;
- понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп

уметь:

- провести самостоятельно отдельные этапы растяжки;
- выполнять усложненные варианты обязательных элементов чирлидинга;
- составить танцевальную связку, используя элементы чирлидинга, танца, акробатики и аэробики;
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей,

иметь представления и уметь применять на практике:

- о «слабых местах» черлидера с точки зрения травматологии
- первую помощь при травмах
- правильный подход к растяжке
- правильное дыхание во время растяжки.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный план

1 год обучения – 136 часа в год (4 раз в неделю по 45 минут) с 1.09.2022 по 25.05.2023, согласно календарному учебному графику МБОУ «СШ № 16» на 2022-2023 учебный год

2.2.Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие хореографического зала с зеркалами (желательно 12x12м) и спецсредствами, такими как: музыкальная аппаратура; помпоны, спортивные коврики для работы в партере; мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители и пр.); медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. По-возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, видеоаппаратуру и т.д.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Этапы педагогического контроля

(1 год обучения):

Показатели выступлений, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

«Высокий уровень» - учащийся освоил более 70% материала программы; творчески реализуется в сценической деятельности;

«Средний уровень» - учащийся освоил более 40% материала программы; способен действовать по заданной схеме; способен выполнить элементы, составляющие программу-минимум «Дети»; занимает активную позицию в жизнедеятельности коллектива;

«Низкий уровень» - учащийся освоил менее 40% материала программы; не способен исполнить все элементы, составляющие программу-минимум «Дети»; способен повторить действия педагога и своих товарищей; не способен самостоятельно и творчески продемонстрировать сценические навыки.

Этапы педагогического контроля

(2 год обучения):

Показатели выступлений и соревнований, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

«Высокий уровень» - учащийся освоил более 70% материала программы; способен выполнить не только элементы, составляющие программу-минимум «Дети», но и элементы 2 уровня сложности (например, чир-прыжки 2 уровня сложности); способен самостоятельно составлять танцевальные связки с использованием базовых и обязательных элементов чирлидинга, элементов акробатики, танца и аэробики; творчески реализуется в сценической деятельности;

«Средний уровень» - учащийся освоил более 40% материала программы; способен действовать по заданной схеме; способен выполнить элементы, составляющие программу-минимум «Дети» и некоторые элементы 2го уровня сложности; занимает активную позицию в жизнедеятельности коллектива;

«Низкий уровень» - учащийся освоил менее 40% материала программы; не способен исполнить все элементы, составляющие программу-минимум «Дети»; способен повторить действия педагога и своих товарищей; не способен самостоятельно и

творчески демонстрировать сценические навыки.

Этапы педагогического контроля

(3 год обучения):

Показатели выступлений и соревнований, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

«Высокий уровень» - учащийся освоил более 70% материала программы; способен выполнить не только элементы, составляющие программу-минимум «Дети», но и элементы 2 уровня сложности (например, чир-прыжки 2 уровня сложности); исполнение отличается техническим совершенством, музыкальностью и выразительностью; способен самостоятельно составлять танцевальные связки с использованием базовых и обязательных элементов чирлидинга, элементов акробатики, танца и аэробики; знает основные понятия анатомии и травматологии; творчески реализуется в сценической деятельности.

«Средний уровень» - учащийся освоил более 40% материала программы; способен действовать по заданной схеме; способен выполнить элементы, составляющие программу-минимум «Дети» и некоторые элементы 2го уровня сложности; знает основные понятия анатомии и травматологии; занимает активную позицию в жизнедеятельности коллектива; исполнение отличается хорошим техническим уровнем, актерской подачей и музыкальностью.

«Низкий уровень» - учащийся освоил менее 40% материала программы; не умеет выполнять обязательные элементы программы-минимум «Дети»; слабо знает основные понятия анатомии и травматологии; не способен провести самостоятельно отдельные этапы растяжки; не способен определить травму и определить правильные действия для ее локализации; не использует навыки артистизма, исполняя сценические постановки

Основной формой обучения являются **групповые** занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

Концертная деятельность (публичное представление результатов обучения) осуществляется со второго полугодия обучения.

Методами контроля являются **открытые занятия**, проводящиеся по итогам полугодичного обучения. Так же поурочно ведется запись силовых показателей учащихся, для постоянного контроля прогресса силовых и скоростных качеств. В целях выяснения эффективности нагрузки (с учетом возрастных особенностей) в начале и в конце полугодия проводятся **контрольные занятия** повышенной

интенсивности. К этим урокам учащиеся подводятся постепенно, набирая хорошую физическую форму. В конце полугодия данные пульса учащихся наглядно представляют собой рост физических показателей и выносливости.

Вспомогательной формой обучения (помимо **практических занятий**) являются **лекции** по основам анатомии, травматологии, первой помощи и детологии. Этот материал помогает понять ученикам основы подготовки к тренировкам, логику правильной растяжки и предотвращение травм (либо первой помощи при травмах), основы правильного питания.

В качестве формы занятий, преследующих **дидактическую цель** можно назвать **просмотр видео** с лучшими выступлениями черлидеров России и мира. Дополнением является просмотр **видеозаписи** отдельных моментов тренировки, наглядно показывающих учащимся их ошибки. После выступлений проводится **коллективный просмотр выступления и обсуждение (работа над ошибками)**.

Литература

Основная литература:

- Правила соревнований по чирлидингу. Федерации чирлидинга России, Москва 2013г.
- «Техническая книга правил по чирлидингу», разработанная РФСОО «Федерация чирлидинга Москвы», Москва 2012г.
- Чирлидинг - как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу, Москва 2008г.

Дополнительная литература:

- Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992г.
- Балетная гимнастика. 2004г.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2000г.
- Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007г.
- Шипилина. Хореография в спорте.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 томах. 2002г.
- Коркин В.П. Акробатика. 1983г.
- Аркадий Вишневский. Травмы и переломы. 2004г.

