

Утверждаю:
и.о. директора МБУДО ДЮСШ №6
г. Волгодонска
Т.А. Мутных



Принята
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ №6
г. Волгодонска
протокол №1 от «01» 09_ 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

срок реализации – 3 года

Авторы-составители:
тренер высшей квалификационной категории
Кошак Т.В.
тренер высшей квалификационной категории
Березуцкая О.П., заслуженный тренер России

город Волгодонск

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цель Программы	4
1.2. Задачи Программы	4
1.3. Характеристика Программы	4
1.4. Организационно-педагогические основы обучения	5
1.5. Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп	5
2. Учебный план	6
3. Методическое обеспечение образовательного процесса	9
3.1. Принципы воспитания и обучения	9
3.2. Практические методы учебных занятий	11
3.3. Формы занятий по спортивной акробатике	11
3.4. Структура учебно-тренировочного занятия	11
3.5. Средства организации и проведения образовательного процесса по спортивной акробатике	12
3.5.1. Общая физическая подготовка	12
3.5.2. Специальная физическая подготовка	12
3.5.3. Специальные упражнения по технической подготовке	12
3.5.4. Содержание программы по годам обучения	12
4. Система контроля и зачетные требования	16
5. Перечень информационного обеспечения	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа дополнительной общеобразовательной программы по спортивной акробатике (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554); Методическое письмо Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 10.09.2019 г. «Разъяснения по внедрению приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.10.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Учебной программы по спортивной акробатике для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва,

1991 год, (авт. – Анцупов Е.А. и Филимонова Г.С.).

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительной общеобразовательной программы по спортивной акробатике, предназначена для организации учебных занятий на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной акробатике, в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе №6 города Волгодонска.

Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки акробатов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

1.1. Цель программы

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности. Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

1.2. Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организация содержательного досуга, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление всех функций и систем организма;
- развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

1.3. Характеристика программы

- Актуальность данной программы заключается в изучении юными

воспитанниками широкого комплексного арсенала акробатических, хореографических и танцевальных элементов, для достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса.

Тип программы: дополнительная общеразвивающая.

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Вид: модифицированная.

Классификация:

- по сложности:** комплексная;
- по характеру деятельности:** развивающая физические качества;
- по возрастному принципу:** разновозрастная;
- по срокам реализации:** 3 года.

1.4. Организационно-педагогические основы обучения

Программа предусматривает обучение детей с 4 лет на начало освоения программы. К занятиям допускается любой ребенок без ограничения возраста, не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребенка и его родителей (законных представителей). Группы рекомендуется формировать из детей дошкольного возраста с разницей в возрасте не более 3 лет, школьного возраста – не более 6 лет.

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребенка), разнополый, разновозрастной.

1.5. Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап подготовки спортсменов	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренин. нагрузки (час. в неделю)
Спортивно-оздоровительный	3 года	15	30	до 6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и разработан с учетом сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Примерный годовой учебный план

№	Содержание	Часы
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	144
3.	Специальная физическая подготовка	61
4.	Хореография (специальная двигательная подготовка)	42
5.	Акробатические упражнения	52
6.	Текущие, контрольные и переводные испытания	9
	ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ	156
	ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД	312

План – схема годового цикла подготовки акробатов в спортивно-оздоровительных группах

Календарная линейка	Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					
	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
											0	1	2	3													
Основные задачи по периодам подготовки		1. Изучение задатков, способностей детей для занятий акробатикой. 2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям акробатикой 3. Всесторонняя физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.																									
Объём основных параметров подготовки (кол-во в нед.)	Часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	Тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Содержание занятий	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ОФП	3	3	3	-	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	
	СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Хореография	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Акробатические упр-я	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	

Календарная линейка	Месяцы	Март					Апрель				Май				Июнь				Июль				Август					Всего за год			
	Недели	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5		5		
Основные задачи по периодам подготовки		1. Изучение задатков, способностей детей для занятий акробатикой. 2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям акробатикой 3. Всесторонняя физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.																													
Объём основных параметров подготовки (кол-во в нед.)	Часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
	Тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
	Занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Содержание занятий	Теоретическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	ОФП	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	144	
	СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	61	
	Хореография	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	
	Акробатически е упр-я	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52	
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Преимущественной направленностью образовательного процесса в спортивно- оздоровительных группах является выявление задатков и способностей детей.

Успех в подготовке акробатов спортивно-оздоровительных групп определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных дидактических и специфических принципах построения спортивной подготовки;
- Материальным обеспечением образовательного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

Основой построения учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

3.1. Принципы воспитания и обучения

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Обучение основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Принцип *сознательности и активности*. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью необходимо объяснить детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучить детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побудить их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию»

(мысленное воспроизведение) движений; привлечь к объяснению знакомого упражнения.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как соединить 2-3 акробатических элемента, придумать композицию).

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип *наглядности* заключается в том, что при обучении применяются разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Принцип *доступности и индивидуализации*. Программа рассчитана на три года обучения, и этот принцип реализуется с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. С учетом этого определяется посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка.

В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям соблюдается постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Постепенность обеспечивает планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Поэтому тренировочный процесс строго индивидуализируется. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип *систематичности*. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому занятия проводятся через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

3.2. Практические методы учебных занятий:

- метод упражнений;
- целостный и расчлененный методы разучивания;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

3.3. Формы занятий по спортивной акробатике

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
6. Учебно-тренировочные занятия.
7. Домашнее задание.
8. Спортивно-массовые мероприятия.

3.4. Структура учебно-тренировочного занятия:

1. Разминка (повышение температуры тела, ускорение кровотока, динамическая растяжка, развитие гибкости, формирование правильной осанки) – 20 - 30 минут.
2. Основная часть (растяжка, разучивание упражнений без предмета, с предметом, развитие физических качеств, разучивание акробатических комбинации и связок) – 40 - 50 минут.
3. Игровая часть – 10 - 20 минут.
4. Заминка (постепенное снижение интенсивности, упражнения на релаксацию, восстановление кровотока и дыхания) – 10-15 минут.

3.5. Средства организации и проведения образовательного процесса по спортивной акробатике.

3.5.1. Общая физическая подготовка:

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
2. упражнения для развития силы мышц рук;
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса;
4. упражнения для развития мышц спины;
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
6. упражнения для развития выносливости;
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах;
8. упражнения для развития координации;
9. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

3.5.2. Специальная физическая подготовка:

1. наклоны вперед из различных исходных положений;
2. шпагаты;
3. элементы на гибкость («корзинка», «мост» и др.);
4. махи ногами;
5. элементы хореографии;
6. упражнения для развития специальной прыгучести;
7. упражнения балансировки;
8. упражнения на формирование осанки.

3.5.3. Специальные упражнения по технической подготовке.

1. кувырок вперед, назад;
2. стойка на лопатках, «мост» из положения лежа;
3. шпагаты, складки;
4. наклоны туловища из различных исходных положений;
5. перекуты в группировке;
6. стойка на лопатках, на голове;
7. кувырки;
8. стойка на руках;
9. переворот боком, назад, вперед;
10. «рондат».

3.5.4. Содержание программы по годам обучения

Первый год обучения

Раздел 1. Теория.

1. Правила поведения в ДЮСШ.
2. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.
3. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Тестирование (исходный уровень по ОФП).
2. Строевые упражнения, ходьба, бег.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
4. Оздоровительный бег.
5. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения на координацию движений.
2. Упражнения на гибкость
3. Различные виды бега, челночный бег.

Раздел 4. Изучение основ видов спорта

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.
3. Спортивные игры.

Раздел 5. Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования "Веселые старты".

Второй год обучения

Раздел 1. Теория.

1. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.
2. История развития вида спорта.
3. Врачебный контроль при занятиях спортивной акробатикой. Соблюдение гигиены спортсменом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Тестирование (исходный уровень по ОФП).
2. Строевые упражнения.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
4. Дыхательная гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения с элементами акробатики.

Раздел 4. Изучение основ видов спорта

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию, на формирования осанки, акробатических элементов.
3. Спортивные игры.

Раздел 5. Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».

Третий год обучения

Раздел 1. Теория.

1. Соблюдение правил охраны труда на занятиях по ОФП с элементами акробатики.
2. Соблюдение правила личной гигиены (просмотр видео фильма).
3. Средства закаливания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Тестирование (исходный уровень по ОФП).
Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Оздоровительная гимнастика.
5. Оздоровительный бег.
6. Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения с элементами акробатики.

Раздел 4. Изучение основ видов спорта

1. Изучение элементов художественной гимнастики, эстетической гимнастики.

2. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию, на формирования осанки, акробатических элементов.
3. Техника выполнения специальных физических упражнений, танцевальных упражнений, соединения элементов акробатики с элементами хореографии.

Раздел 5. Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».

3.5.6. Методическое обеспечение программы:

- маты гимнастические
- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- лестница гимнастическая
- перекладина,
- магнитофон для музыкального сопровождения
- снаряды для развития физических качеств
- плакаты
- памятки по нормативам
- DVD Детская аэробика, 1 прыг-скок, здоровые спинки.
- CD

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребенка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Для прослеживания динамики освоения общеразвивающей программы мы приводим примерные нормативы общей и специальной физической подготовки.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики		девочки	
		кол-во	балл	кол-во	балл
		Сила	Подтягивание из вися лежа	4	3
8	4			4	4
10	5			7	5
Поднимание ног на шведской стенке до угла 90 ⁰	2		3	3	3
	3		4	4	4
	5		5	5	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	100	3	90	3
		110	4	100	4
		115	5	110	5
Координация	Удержание равновесия на одной ноге	3 сек	3	3 сек	3
		4 сек	4	4 сек	4
		5 сек	5	5 сек	5
Гибкость	«Складка» ноги врозь (вместе), наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	грудь касается ног, колени прямые		5	
		не касается ног 5-10 см		4	
		не касается ног более 10 см		5	
Необходимо набрать 15 баллов					

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Акробатика: Учеб. прог. для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть). Госкомспорт СССР/ Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. – М.: Сов. спорт, 1991. – 115с.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков. Основа, 1993. – 283 с.
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой – Сфера, 2008.
4. Баршай В.М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов. Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 1990. Табл. 24, ил. 9.
5. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
6. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие / Под. ред. В.Р. Бейлина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120с.
7. Боброва Г.А. Искусство грации. – Ленинград: «Детская литература», 1986. – 110с.
8. Боброва Г.А. Работа с детьми // Поэзия движения. – Л.: Лениздат, 1987. - с. 89-106. Болобан В.Н. Юный акробат. – Киев: Здоров'я, 1982. – 160 с.
9. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
10. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Волков Л.В. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144с.: ил.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов: Доп. м-вом образования и науки Украины / Волков Леонид Викторович. – Киев: Олимп. лит., 2002. – 295 с.: ил.
12. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура» /И.Б. Павлов, В.М. Баршай, В.Н. Ихильчук и др.; Под общ. ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршай. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с., ил.
13. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
14. Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.— (Б-ка учителя физ. культуры).
15. Кожевников В.И., Зеленко А.Ф., Соловьев А.Б. Базовые акробатические

- упражнения: Учеб. пособие / Под ред. В.И. Кожевникова. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 244с.
16. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
 17. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
 18. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.
 19. Коркин В.П. Акробатика. Дуэт силы и красоты. – Минск: Респ. учебн.-методич. центр физ. воспитан. населения, 1995. – 114 с.
 20. Ландо Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. — М: Советский спорт, 2004. — 192 с: ил.
 21. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001.
 22. Линдеман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: пер. с нем. / Пред. Алексеева. – М. ФиС, 1980. – 135с.: ил.
 23. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт. — 2003. - 224 с.
 24. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
 25. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
 26. Основы управления подготовкой юных спортсменов», ФиС, 1982г., под редакцией проф. М.Я. Набатниковой.
 27. Сапин М.Р., Врыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 456 с.: ил.
 28. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. – Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с., ил.
 29. Столов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап». Издательство Москва, 2007.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -

- www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России - www.sportgymrus.ru
 5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
 6. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
 7. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
 8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
 9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
 10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.