

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №15»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 15» ЭМР
Саратовской области
протокол № 1 от 30.08 2018 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №15» ЭМР
Саратовской области
Е.А. Любакова
Приказ № 276 от 31.08 2018 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №15»**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АКРОБАТИКА»**

(ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ)

Срок реализации 3 года

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
Курыгина Наталья Ивановна

Адрес: 413116, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Весенняя 10-а

город Энгельс, 2018 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования ОО «Физическое развитие» по акробатике имеет физкультурно-спортивную направленность.

Спортивная акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Спортивная акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Тип программы: модифицированная, основана на:

- Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям – Челябинск, 2006.
- Коркин В.П. Спортивная акробатика – М., 2001.
- Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика - М., 1967.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределён с учётом возрастных особенностей детей.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития мальчиков.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его саморазвитии и самосовершенствованию.

Цель программы: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение элементам акробатики..

Задачи:

Оздоровительные: Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие учащихся; повышение функциональных возможностей организма;

Обучающие: формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ; развитие необходимых для акробата качеств: гибкости, ловкости, силы, координации, быстроты, выносливости, ловкости; Содействие правильному и осознанному выполнению движений в соответствии с образцом, предложенным педагогом;

Воспитательные: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств; повышение мотивации и развитие стойкого интереса к занятиям спортом; организация просветительской работы в области гигиены и самоконтроля.

При этом необходимо учитывать некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям спортивной акробатикой:

- заболевания центральной и периферической нервной системы;
- заболевания, деформация костей и суставов;
- ревматические и врождённые пороки сердца.

Следовательно, запись в группы должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль.

Основной формой обучения является учебное практическое занятие.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы, от 4 до 7 лет.

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Режим работы: 1 группа 1 год обучения – 30 мин, 2 группа 2 год обучения - 40 мин., 3 год обучения – 45 мин.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Способы организации детей на занятиях:

- Фронтальный;
- Групповой;
- Индивидуальный;
- Поточный.

Количество воспитанников в группах: 1 группа(1 год обучения) – 10-12 человек; 2 (2 год обучения) группа – 10 -12 человек.

Формы организации занятий: очная, групповые и индивидуально-групповые занятия.

Основные средства акробатики для групп начальной подготовки являются :

1. Упражнения общей и специальной физической подготовки на развитие всех значимых физических способностей с использованием фитнес – технологии.
2. Подвижные игры и игровые упражнения
3. Гимнастические упражнения
4. Хореографическая подготовка соответствующего уровня.
5. Упражнения акробатики соответствующие возрасту и умениям и навыкам детей.
6. Элементы соревновательных комбинаций (парно-групповые упражнения)

Методов и методические приемы

Методы	Методические приемы	Эффективные варианты
Словесный	Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка	Звуковые сигналы Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток
Наглядный	Показ	Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный
	Графический, модельный	С комментариями
Практический	Целостного разучивания Расчлененного разучивания Стандартный и переменный	С подводящими упражнениями Замедленным разучиванием С помощью, с опорой и без
Помощи	Физической Ориентировочный	Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка Использование ориентиров и внешних ограничителей

Ожидаемые результаты:

К концу **первого года** обучения воспитанники

должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;

должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;

- вести здоровый образ жизни;
- выполнять простейшие акробатические упражнения полушпагат, шпагат, пережат боком, прогибы и полумостик, связки из трех акробатических элементов;

К концу **второго года** обучения воспитанники

должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюда);
-

должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;

К концу **третьего года** обучения воспитанники

должны знать:

- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюда);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

должны уметь:

- выполнять простейшие акробатические упражнения полушпагат, шпагат, пережат боком, прогибы и полумостик, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на руках, колесо, различные виды прыжков и скачков связки из пяти акробатических элементов;
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять танцевальные элементы с акробатическими элементами.

Ожидаемый результат:

- разносторонняя физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Организованный спортивный досуг дошкольников;
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- соревнования
- диагностика:

Критерии оценки качественные (по 5-ти балльной шкале) и количественные.

Способы проверки результатов:

- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Учебно – тематический план кружка «Акробатика»

Тема (способ организации детей)	Программное содержание	Количество занятий	Время на одном занятии (мин)	Всего
Построение и строевые упражнения (фронтально)	Способствовать сосредоточению внимания. Учить ориентироваться в пространстве и частях собственного тела	58	1	58 мин
Корректирующие упражнения (фронтально)	Формировать правильную осанку, создавая мышечный корсет. Укреплять мышцы стопы и связочный аппарат. Учить правильной постановке ноги.	29	1	29 мин
Игроритмика Разминка в движении	Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве.	58	2	116 мин = 1 ч 56 мин
Комплекс РГ «Игроритмика и игропластика» (фронтально)	Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации.	58	3-5 мин	174 мин = 2 ч 54 мин
Элементы Акробатики (индив.-групповой)	Обучение основам акробатики. Развитие гибкости, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве, и умение владеть своим телом и экспериментировать с ним.	29	5 - 7 мин	145 мин = 2 ч 25 мин
Упражнения с предметами (групповой)	Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества. Формировать творческое отношение к движениям. Поддержание интереса к двигательной деятельности.	29	5 – 7 мин	145 мин = 2 ч 25 мин
Круговая тренировка (поточно)	Расширить двигательный опыт детей. Воспитывать координационные и кондиционные способности детей используя современное и нетрадиционное оборудование.	58	5 – 7 мин	290 мин = 4 ч 50 мин
Подвижная игра (фронтальный)	Закреплять двигательные навыки и умения детей в нестандартных условиях игры.	58	2 – 3 мин	116 мин = 1 ч 56 мин

Стрейтчинг (индивид. –групповой)	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	58	1 – 2 мин	58 мин
Статические позы (фронтально)	Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку, Способствовать расслаблению мышц и отдыху	58	1 мин	58 мин

Модель занятия в кружке «Акробатика» (1 год обучения)

№ Структурной единицы	Части занятия Структурные моменты занятия	Задачи	Музыкальный фрагмент	Дозировка
I часть. Вводная часть.				
1.1	Построение	Мотивация	Не используется	1 мин.
1.2	Корректирующие упражнения	Профилактика Нарушений осанки и плоскостопия	Спокойная, медленная музыка	1-2 мин.
1.3	Игроритмика.- образные движения, имитация движений. Разминка в движении	Учить различным видам ходьбы и бега с заданиями, перестроениям в движении.	Марш.	2 – 3 мин.
II часть. Основная часть.				
2.1	Комплексы ритмической гимнастики с предметами.и без предметов. Например: «Fitball», «Step Class», «Muscle Toning», «Aeromix», «Forsage», в соответствии с задачами занятия.	Тренировка всех крупных групп мышц, сочетая кардио тренировку с силовой гимнастикой.	Ритмичная музыка. Диско Детские песни Стилизованные мелодии в русском и восточном стиле Хип - хоп	3-5 мин.
2.2	Элементы акробатики	Обучение основам акробатики. Развитие гибкости, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве, и умение владеть своим телом и экспериментировать с ним.	Спокойная музыка	5-6 мин
2.2	Круговая тренировка	Обучение и закрепление основных видов движений: прыжков, лазание, ползание, подтягивание, владение мячом, равновесие.	Классические композиции, в современной обработке. Современные инструментальные композиции.	5 - 6 мин
2.3	Подвижная игра	Тренировка выносливости, ловкости, быстроты ориентировки в пространстве	Быстрая, заводная.	3 мин.
III часть. Заключительная часть				
3.1	Стрейчинг	Растяжка	Медленная, плавная.	2 мин

3.2	Статические позы йоги	Равновесие.		1 мин
-----	-----------------------	-------------	--	-------

1 год обучения ОФП – 70 %, специальная техническая подготовка по акробатике – 30 %

**Календарно - тематический план работы
кружка «Акробатика».
1 год обучения**

Месяц	Содержание учебного материала
Октябрь	Диагностическое обследование. Начальная хореографическая подготовка. Позиции ног, рук. Ходьба по кругу и со сменой направления движения. Базовые шаги аэробики. Комплекс РГ без предметов. Стретчинг. Висы на гимнастической лестнице с заданиями. Подскоки, Бег с захлестом голени назад. Комплекс РГ с предметами и без предметов.
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Различные способы построений: в круг, парами, в рассыпную. Ритмичные хлопки под музыку. Пружинистые движения с наклонами головой. Прыжки на двух на месте. Пружинистые наклоны вперед. Упражнения в партере. Лазание по гимнастической лестнице с заданиями. Подвижные игры различной направленности.
Декабрь	Ритмичная ходьба по одному и парами. Бег с изменением направления движения по сигналу Ходьба с высоким подниманием колен и подскоки. Выполнение ритмичных хлопков, пружинок в согласовании с музыкой. Упражнения в партере. Силовые упражнения. Стретчинг. Подвижные игры. Соревнования.
Январь	Бег с изменением темпа движений. Прыжки, имитируя движения животных. Упражнения в партере на растяжку. Полумостик. Перекаты вправо и влево. Упражнения в партере: упражнения для мышц пресса и спины, упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической лестнице и вис на ней. Прыжки на батуте. Интервальная тренировка .
Февраль	Построение в шеренгу и перестроение в колонну. Ритмичные хлопки в ритме музыки, на каждый шаг, Подскоки и бег с захлестом голени назад. Музыкальные отбивки (Хлопки) Танцуем сидя, упражнения в партере. Лазание по гимнастическому комплексу. Прыжки на батуте. Растяжка. Упражнения на гибкость. РГ с предметами. Подвижная игра.
Март	Движения хореографии: выставление ноги вперед на носок по всем направлениям. Движения рук в сочетании с движениями ног. Упражнения на гибкость в партере. Силовые статические позы. Полумостик, «Плуг», «Складка».
Апрель	Согласование движений рук и ног в ходьбе по музыку с заданиями. Ритмичный бег, изменяя направление движения по сигналу и на смену музыкального фрагмента. Перестроение по ориентирам. Выполнение комплекса ритмической гимнастики по показу. Упражнения в партере «Танцуем сидя». Акробатические элементы: перекаты в сторону, вперед - назад, «Плуг», «Складка», «Полумостик», «Мостик». «Березка». Открытый урок», Акробатический этюд». Тестирование. Диагностическое обследование.

Продолжительность занятий 30 - 35 мин.

**Календарно – тематический план работы
кружка «Акробатика»
(2 год обучения)**

Месяц	Содержание учебного материала
Октябрь	Диагностическое обследование. Тестирование. Начальная хореографическая подготовка. Позиции рук и ног. Комплекс РГ без предметов. Стрейчинг. Полоса препятствий. Силовые упражнения. Подвижная игра. Разновидности построений и перестроений. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями рук. Подскоки, Бег с захлестом голени назад. Комплекс РГ со скакалкой и жгутом. Упражнения на гимнастической лестнице: висы, висы с подниманием ног. Прыжковые задания на батуте. Круговая тренировка на развитие координации силы ,скоростно-силовых качеств.
Ноябрь	Разновидности ходьбы. Гимнастический шаг. Ритмичный бег в сочетании с музыкой . Различные виды построений: в круг, парами, тройками. Перестроения в движении. Выполнение приставных шагов на месте вправо - влево. РГ из серии «Body correction».Посигментные движения руками. Полуприседы и глубокие приседы в сочетании с наклонами. Упражнения в партере на гибкость. Перекаты из различных ИП. «Мостик из положения лежа». «Березка», «Плуг». «Складка». Упражнение на равновесие. Махи ногами из ИП лежа на животе. Подвижная игра.
Декабрь	Сочетание беговых и прыжковых заданий в ритме музыку «Полька» Перестроение в движении из колонны по одному расхождением направо - налево. Кружение в ритме музыки. Комплекс ритмической гимнастики без предметов. Упражнения в партере «Танцуем сидя». Акробатическая связка из четырех элементов. Висы на гимнастической лестнице с разведением ног в стороны. Прыжки на батуте «Солдатык» и «Бомбочка». Круговая тренировка . Соревнования.
Январь	Танцевальная композиция «Сельская полька» на месте. Комплекс ритмической гимнастики с султанчиками, «Fitboll». Акробатическая связка: 2 кувырка, перекат назад ,«Березка» Наклон вперед «Растяжка». Упражнения силовой подготовки в парах на укрепление мышц спины и живота. Висы ,лазание по гимнастическому комплексу. Упражнения с мячом: вращения, удержания на ладони, перекаты перед собой и вокруг себя, подбрасывание и ловля. Упражнения в висах: разведение и поднимание ног. Интервальная тренировка. Подвижная игра.
Февраль	Танцевальные шаги базовой аэробики. Прыжковые задания Элементы базовой хореографии. Согласование движений с музыкой вальса. Усложнение акробатической связки: «Мост», «Полушпагат», «Кольцо». Корзиночка», «Трамплинный прыжок» и «Ласточка». Самостоятельная двигательная импровизация . Силовые упражнения в парах. Интервальная тренировка.
Март	Элементы классической хореографии (позиции рук, ног, выставление ноги по четыре, удержание равновесия). Кардио тренировка. Комплекс РГ в русском стиле, «Muscul Toning». Упражнения в партере на растяжку, гибкость. Элементы акробатики с усложнением. Стойка на руках. Занятия по интересам с предметами и на спортивном комплексе, беговой дорожке и велотренажерах.

Апрель	Ритмичный бег под музыку с изменением темпа, направления движения и в сочетании с движениями руками. Комплекс ритмической гимнастики на фитболах. Комплекс РГ на ступеньках. Упражнения классической хореографии у станка. Прыжковая подготовка, Упражнения на равновесие: элементы акробатики на скамейке: «кольцо», «Рыбка», «Полушпагат». Полоса препятствий с лазанием, кувырком, перепрыгиванием, перекатами. Тестирование. Открытый урок для родителей.
---------------	---

Продолжительность занятия 35 – 40 мин.

**Календарно-тематический план
кружка «Акробатика»
(3 год обучения)**

Сентябрь	Диагностическое обследование. Тестирование. Хореографическая подготовка. Позиции рук и ног. Разновидности ходьбы и бега с дополнительными заданиями. Прыжковая подготовка. Базовые шаги аэробики. Комплекс РГ без предметов. Стрейчинг. Элементы акробатики. Круговая тренировка Упражнения ОФП. Эстафеты на развитие ловкости и быстроты.
Октябрь	Разновидности построений и перестроений на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями рук. Подскоки в сочетании с бегом. Бег с за хлестом голени назад. Комплекс РГ со скакалкой и жгутом. Упражнения на гимнастической лестнице, висы с подниманием ног. Акробатические элементы. Силовые упражнения в парах. Стойка на лопатках, на руках, кувырки вперед и назад. Мост.
Ноябрь	Хореографическая подготовка. Развивать чувство ритма, темпа, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой и ориентироваться в пространстве. Комплексы РГ в современных ритмах. Стрейчинг. Закреплять различные виды построений и перестроений. Круговая тренировка на разные группы мышц: пресс, спину, гибкость, приседания, прыжки. Акробатические элементы. Силовые упражнения в парах. Стойка на лопатках, на руках, кувырки вперед и назад. Мост. Поддержки.
Декабрь	Учить различным видам перестроений в движении, поворотам на месте и в движении под музыку. Закреплять умение прыгать на месте и с продвижением вперед, подскоками, галопом прямым, правым и левым боком. Силовые упражнения в парах. Интервальная тренировка, развитие силы и гибкости. Групповые упражнения, связки. Соревнования. Открытый урок. Участие в показательных выступлениях.
Январь	Учить ритмичной ходьбе с поворотом кругом по одному и в парах, Учить взаимодействовать в парах, в поддержках, силовых упражнениях, умению страховать друг друга. Колесо. Стойка на руках у опоры и без опоры. Растяжка пассивная и активная.
Февраль	Учить базовым шагам и движениям диско. Развивать основные физические качества специальными упражнениями. Скоростно – силовые качества. Корректирующие упражнения с гимнастическими палками, с отягощениями На шведской лестнице. Отрабатывать Стойку на руках у опоры и без опоры., Колесо, шпагаты, мост. Связка акробатическая.

Март	Учить танцевальной композиции «Дефиле». Комплекс РГ в парах. Развитие гибкости и ловкости. Прыжки на батуте «Солдатики», «Бомбочка», «Разножка». Тренировка пресса и мышц спины. Контрольные упражнения. Акробатическая связка: трамплинный прыжок, кувырок вперед, березка, кувырок назад, полушпагат, мост.
Апрель	Учить движениям русского танца: ковырялочка, присядка, наклоны, поклоны, прыжки, бег в согласовании с музыкой. Функциональная тренировка. Учить элементам акробатики: кувырок вперед, стойка на руках, колесо. Повторение пройденного материала. Игры эстафеты с бегом, прыжками, акробатикой. Подвижные игры. Контрольные упражнения. Личное первенство. Открытый урок.

Продолжительность занятия 35 – 40 мин.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно- оздоровительный этап
Год подготовки	1-ый; 2-ой; 3-ий
Особенности программного материала в соответствии с возрастными особенностями детей	1 год - ОФП – 70%, специальная техническая подготовка по гимнастике– 30 % 2 год - ОФП – 50%, специальная техническая подготовка по гимнастике– 50 % 3 год - ОФП – 30%, специальная техническая подготовка по гимнастике– 70 %
Количество часов в неделю	4 – 5 лет 2 раза в неделю по 25-30 мин. 5 – 6 лет 2 раза в неделю по 30-35 мин. 6 – 7 лет до 3 раз в неделю по 35-40 мин.
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	58
Общее количество тренировок в год	58

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

- ✓ Понятия о спорте, о спортивной акробатике;
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- ✓ Основы гигиенических знаний и навыков, закаливания, режима и питания;
- ✓ Основы самоконтроля.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания рекомендуется давать в форме бесед продолжительностью 2-3 мин на каждом занятии, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. На практических занятиях следует дополнительно

разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Основные виды движений

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседам на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных ИП). Одноимённый поворот на 360°. другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2,3,4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе

согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Общеразвивающие упражнения

Тема № 1. ОРУ с основными и промежуточными положениями прямых рук в боковой и лицевой плоскости. Рр. вперед – книзу, рр. вперед, рр. вперед – кверху, рр. вверх, назад – книзу (L450), рр. назад, в стороны книзу, рр. в стороны, в стороны – кверху, рр. вверх – в стороны (L1350), рр. вверх (L1800), рр. вправо – книзу, рр. вправо, рр. вправо – кверху.

Тема № 2. ОРУ со стойками ног. О.с.; сомкнутая стойка; стойка нн. врозь; узкая стойка нн. врозь; широкая стойка нн. врозь; широкая стойка н. врозь правой (левой); стойка нн. врозь влево; стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене; стойка на носках.

Тема № 3. ОРУ с положениями согнутых рук. Рр. над головой, рр. на голову, рр. за голову, рр. согнуты в стороны, рр. согнуты вперед, рр. согнуты назад, рр. к плечам, рр. перед грудью, перед собой правая (левая) сверху, рр. за спину, рр. на пояс, рр. вперед предплечья вверх, рр. вперед предплечья вверх -внутри, рр. вперед предплечья вверх - наружу; рр. в стороны, предплечья вверх; рр. в стороны, предплечья вверх внутри; рр. в стороны, предплечья вверх - наружу, рр. согнуты скрестно перед грудью.

Тема № 4. ОРУ с основными и промежуточные положения прямых, согнутых ног. Прямые нн: стойка на левой (правой); правую (левую) вперед на носок; правую (левую) вперед – книзу ; правую (левую) вперед ; правую (левую) вперед кверху ; правую (левую) вверх ; правую (левую) в сторону на носок; правую в сторону – книзу; правую в сторону; правую в сторону кверху; правую назад на носок; правую назад – книзу.

Тема № 5. ОРУ с ассиметричным положением прямых рук, движение головой. При выполнении данного упражнения руки одновременно занимают различные положения или поочерёдно одно положение. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево; поворот головы направо, налево; круговое движение головой вправо, влево.

Тема № 6. ОРУ с согнутыми ногами. Правую согнуть вперед на носок; правую согнуть вперед – книзу; правую согнуть вперед; правую согнуть

вперед; голень к низу; правую согнуть в сторону на носок; правую согнуть в сторону книзу; правую согнуть в сторону, голень вниз; правую согнуть, голень назад – книзу; правую согнуть, голень назад; правую согнуть голень назад – кверху; правую согнуть назад – книзу.

Тема № 7. ОРУ хлопками. Рр. вперед - книзу, хлопок; рр. вперед, хлопок; рр. вперед – кверху, хлопок; рр. вверх, хлопок; хлопок перед грудью; хлопок над головой; хлопок за спиной; хлопок по бедрам; хлопок у правого (левого) бедра; хлопок у правого (левого) плеча; хлопок под ногой.

Тема № 8. ОРУ с полуприседами и приседами. Полуприседы – положение с неполным сгибанием ног . При выполнении полуприседа стопы от пола не отрываются, при приседании наоборот. Присед – положение с полным сгибанием ног.

Тема № 9. ОРУ с движением рук дугами и кругами: дугами внутрь, дугами наружу, рр. вверх дугами наружу, дугами внутрь, рр. в стороны дугами книзу, дугами кверху, рр. вверх круг вправо (влево), рр. вниз круг вправо (влево), рр. вправо круг кверху, круг книзу.

Тема № 10. ОРУ с выпадами: выпад правой (левой) вперед; выпад правой (левой) в сторону; выпад правой (левой) назад, глубокий выпад правой (левой) вперед; глубокий выпад правой (левой) в сторону; выпад наклонно вправо (влево), выпад правой влево, то же с другой ноги, выпад правой назад то же с др.ноги.

Тема № 11. ОРУ с седами. Сед, рр. на пояс, сед нн. врозь, рр. в стороны, сед согнув нн, рр. вверх, сед согнув нн. с захватом, сед согнув нн. скрестно правой, рр. в стороны – кверху, сед углом, рр. вверх, сед углом с захватом прямыми рр., сед углом с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, рр. вверх, сед на правом бедре рр. на пояс.

Тема № 12. ОРУ с упорами: упор лёжа, упор лёжа, правую назад, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа на согнутых руках, упор лёжа на бёдрах, упор лёжа на бёдрах согнув ноги «уточка», упор лёжа правым (левым) боком, упор лёжа правым боком, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону, упор лёжа правым бедром, левая рука на пояс, упор сидя сзади, упор сидя сзади согну нн., упор лёжа сзади, упор лёжа сзади нн. врозь, упор лёжа сзади на предплечьях, упор на коленях, упор на правом колене, левая назад на носок, упор присев, упор стоя согнувшись, упор стоя согнувшись нн. врозь, упор сидя на предплечьях, упор углом, упор углом на предплечьях, упор углом скрестно правой.

Тема № 13. ОРУ с поворотами и наклонами. Полунаклон вперед , наклон вперед – прогнувшись, наклон вперед – книзу , наклон вперед, наклон назад, наклон вправо (влево), поворот туловища направо (налево).

Тема № 14. ОРУ с прыжками. При описании упражнения говорится «Прыжком» и указывается разновидность стойки. После данного задания выполняется ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие общей

выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры, элементы фитнес – технологии.

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, через препятствия;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

В акробатике выделено 7 видов физических способностей:

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения акробатики, а также специальные упражнения:

На развитие	- задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные
-------------	---

ловкости	действия и упражнения с предметами. – прыжки через скакалку, скамейку, – упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов), – упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).
На развитие гибкости	-упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление. – наклоны вперед из положения стоя и сидя, – махи ногами из положений стоя и лежа, - пассивные упражнения на растягивание
На развитие силы	• упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; • сгибание и разгибание, отведение и приведение; • круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.. • поднимание ног в висе на гимнастической стенке, • удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках, • прыжки из приседа.
На развитие быстроты	- упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.
На развитие прыгучести	- упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.
На равновесие	-сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: • после динамических движений; • с выключенным зрением; • на уменьшенной .
На развитие выносливости	- выполнение различных заданий на фоне утомления.

Техническая подготовка (ТП) - развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных акробатике.

В технической подготовке выделяют следующие компоненты:

Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений без предметов

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	- ногами - целостно	-На двух ногах, на одной - Всеми частями тела

	-руками	- Во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	- простые - по сегментным - стекание	
Волны	- вперед - обратные - боковые	руками, туловищем, целостно
Взмахи	- передние - задние - боковые	руками, туловищем, целостно
Наклоны	- по направлению - по амплитуде	- вперед, назад, в сторону круговые - 45, 90 градусов (горизонтальные), 135 и ниже (низкие) градусов
Равновесия	- по направлению наклона туловища - по способу удержания свободной ноги - по способу опоры	- передние, боковые, задние - пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц) - на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	- по способу исполнения - по позе	- переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно. - простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	- толчком двумя, приземление на две - толчком двумя, приземление на одну - толчком одной приземление на две - толчком одной, приземление на маховую без смены ног	- выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись - открытый, касаясь - шаг-наскок на две, кольцо двумя - скачок, открытый, подбивные, «казак», - - касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись,
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	Из ИП лежа на спине, стоя на коленях, «Коробочка», из ИП стоя.
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	

Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, предплечьях, руках	«Березка», «Пистолетик» - стойки на лопатках, Стойка на руках у опоры и без опоры, стойка на голове.
б) динамические движения		
Перекаты	по направлению - по положению тела	вперед, назад, в сторону - в группировке, согнувшись, комбинированно
Кувырки	- по направлению - по положению тела	- вперед, назад - в группировке, согнувшись, и комбинированно
Партерные элементы		
Седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
Упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	на спине, животе, боку,	
Движения	повороты, перекаты	
Спортивные виды ходьбы	Строевая, гимнастическая (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедра, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, и др.	
Спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы	Эстрадный танец, современный танец	«Россия вперед», «Космические ренджеры», «Веселые кавбои», «Танец дождя»
Хореографическая подготовка		- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг полки) - классические позиции рук (подготовительная, I, II, III) –классические позиции ног (I, III) –повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)

Банк движений

Средняя группа (4 – 5 лет).

- Мелкий бег на носках.
- Бег по кругу, сохраняя интервалы.
- Бег парами по кругу, сохраняя интервалы.
- Марш (ритмичная ходьба, согласовывая движения рук и ног).
- Галоп прямой.
- Выставление ноги вперед и в сторону на носок и на пятку.

- Галоп прямой в быстром темпе, характер игровой.
- Пружинистые шаги, поднимаясь на носок.
- Шаг с приседанием во время ходьбы, на каждую ногу,
- Подскоки, высоко поднимая колено (весело и задорно).
- Хлопок с притопом.
- Прыжки на двух с продвижением вперед.
- Хлопки ритмичные в такт музыки.
- Упражнения с предметами (мячами, ленточками, платочками, тросточками, игрушками).
- Приставные шаг «вперед – назад», «вправо – влево» .
- Притопы поочередные, топающие, одной ногой.
- Самостоятельно выполнять под музыку знакомые движения.
- Выполнение комплекса ритмической гимнастики по показу.
- Группировки.
- Перекаты вперед – назад, вправо - влево.
- Кувырок вперед.
- «Плуг».
- «Березка».
- «Мост» из исходного положения лежа на спине.
- Висы (на гимнастической лестнице, перекладине, гимнастическом комплексе).
- Прыжки на батуте.

Старшая группа (5 – 6 лет).

- Танцевальный шаг (шаг с носка во всех направлениях).
- Шаг с притопом (с какой ноги притоп, с той же ноги шаг).
- Приставной шаг (во всех направлениях).
- Приставной шаг с выставлением ноги вперед на пятку, назад на носок.
- Боковой галоп правым и левым боком.
- «Ковырялочка».
- Выбрасывание ног вперед («ножницы»).
- Марш с высоким подниманием коленей.
- Пскоки с высоким подниманием колена.
- Хлопки на месте, в ходьбе, в движении, скользящие хлопки, вытянутыми вперед руками.
- Стилизованные движения народных танцев.
- Притопы.
- Полуприседания с вынесением ноги на пятку.
- Приставные шаги по всем направлениям, «Степ – тач», с движением рук, с хлопком, по одному, по два.
- «Шаг с захлестом голени назад»
- Открытый шаг , « open- step»,
- «W-step», с движением рук, с хлопком.
- Комплексы ритмической гимнастики с предметами и без предметов.
- Акробатика (перекаты, кувырок вперед и назад, «березка», «угол», «мост» из исходного положения лежа и стоя на коленях, шпагат)

- Прыжковые задания по подгруппам.
- Висы, полувисы (на гимнастической лестнице, перекладине)
- Тренировка мышц пресса и мышц спины.
- Прыжки на батуте с простыми заданиями.
- Контрольные упражнения по пройденному материалу.
- Комплексы ритмической гимнастики по указаниям педагога.
- Акробатика («мост» из ИП стоя, «мост» с высоким подниманием ноги, стойка на руках у опоры, сочетание нескольких акробатических элементов ,«колесо», кувырок назад)

Подготовительная группа (6 – 7 лет).

- Боковой галоп правым и левым боком.
- «Ковырялочка».
- Выбрасывание ног вперед («ножницы»).
- Марш с высоким подниманием ног.
- Подскоки с высоким подниманием колена.
- Хлопки на месте, в ходьбе, в движении, скользящие хлопки, вытянутыми вперед руками.
- Гимнастический шаг.
- Ходьба с изменением направления (змейкой, по диагонали, через середину с расхождением и слиянием)
- Переменный шаг.
- Приставной шаг с пружинкой.
- «Гармошка» (поочередно каждой ногой, двумя ногами одновременно вправо-влево, в разные стороны).
- Приставные шаги по всем направлениям, «Степ – тач», с движением рук, с хлопком, по одному, по два.
- «Шаг с захлестом голени назад»
- Открытый шаг , « open- step»,
- «W-step», с движением рук, с хлопком.
- «Шаг – колено»
- «Step – line»
- Повороты «Скрестно»
- Повороты на одной ноге одноименные.
- Комплексы ритмической гимнастики без предметов (различной направленности)
- Комплексы ритмической гимнастики с предметами (различной направленности)
- Висы с выполнением заданий.
- Лазание по канату.
- Прыжки на батуте с заданиями.
- Силовые упражнения для мышц пресса, спины, рук и ног.
- Соревновательный метод обучения,
- Упражнения с предметами, связка элементов.
- Учить детей выполнять более сложные композиции, построения и перестроения, быстро переключаться с одного движения на другое.

- Показательные выступления на открытых занятиях.

Мониторинг.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Формы подведения итогов. Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

Нормативы специальной физической подготовленности

Контрольные нормативы (тесты)

Развиваемое физическое качество	Тест	Желаемый результат
Скоростные качества	Бег на 30 м (7.8 – 6.9)	6.9 – 7.8
Сила	Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек)	Не менее 10 раз
	Сгибание и разгибание рук	Не менее 8- 10 раз
	Удержание вися в группировке на гимнастической лестнице (бедро параллельно полу)	Не менее 5 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 90 – 115см

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результаты
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - лежа на животе "Кольцо" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между головой и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны «Аистенок»	5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног

Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке. Оцениваются прямые ноги и натянутые колени	«5» - 10 прыжков «4» - 8 «3» - 6
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост из положения стоя	«5» - мост вплотную руками к пятке «4» - 2-5 см от рук до стоп «3» - 6-10 см от рук до стоп «2» - 11-15 см от рук до стоп «1» - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1. с правой ноги 2. с левой ноги 3..поперечный	«5»- плотное касание пола правым и левым бедром «4» -1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см «2» - 15 см «1» - более 15 см
Пресс силовые способности	«Подъем туловища» за 30 сек., Из ИП лежа на спине , руки прижаты к груди 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	«5»- 15 раз «4» - 10 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	«Подъем туловища лежа на животе» за 30 сек. Из ИП лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. ИП	«5» - 15 раз до горизонтали «4» - 10 «3» - 6 «2» -5 «1» - 4

ЛИТЕРАТУРА.

- Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
- 2. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
- Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика - М., 1967.
- Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям – Челябинск, 2006.
- Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- Коркин В.П. Спортивная акробатика – М., 2001.
- Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

- Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с. : ил..

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- . Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
- Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
- Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfgr.ru/
- Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
- Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobaticarussia.ru/, www.acro.ru/
- Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru