

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А. Смирнова А.А.

От «03» сентября 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А. Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО спортивной акробатике
(КП - 2 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 8-12 лет.

Тренер-преподаватель:

Азарева Т.В.

г. Артем

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивных детско-юношеских школ /ДЮСШ/ по спортивной акробатике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании».

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
3. Устав ДЮСШ «Феникс».
4. Типовая программа по спортивной акробатике для спортивных детско-юношеских школ /ДЮСШ «Феникс»/.

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют два вида соревновательных упражнения — балансовое, темповое.

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки /8-11 лет/ необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим, рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Занятия по общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводятся на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие. Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке.

Актуальность данной программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать

задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме.

Задачи программы:

- Оздоровительные: - укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости; - привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям акробатикой.
- Образовательная: - формирование у детей устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; - устранение недостатков физического развития; улучшение состояния здоровья и закаливание; - обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
- Воспитательные: - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; - подготовка перспективных юных спортсменов.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- контрольные нормативы.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Объем курса.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 8-12 лет.

Наполняемость группы не более 20-25 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа.

вторник 8.45-11.00

четверг 8.45-11.00

суббота 13.00-15.15

Недельная нагрузка на одну группу 9 часов.

Место проведение занятий: зал акробатики ДЮСШ «Феникс».

Материально - техническое обеспечение.

1. Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения)
2. Акробатический ковер.
- 3 Гимнастические «лонжи»

4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая
6. Комплект навесного оборудования
7. Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
8. Скакалка детская.
9. Маты гимнастические.
10. Обручи гимнастические.
11. Палки гимнастические.
13. Модули.
14. Контейнер с комплектом игрушек.
15. «Стоялки» разной высоты.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| № п/п | Разделы программы | Спортивно оздоровительная группа |
|-------|--|----------------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 118 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 128 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка. Хореография. | 128 |
| 5. | Контрольные нормативы | 6 |
| 6. | Участия в соревнованиях по календарному плану. | - |
| 7 | Общее количество часов | 390 |

ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

| № | Разделы программы | Спортивно оздоровительная группа |
|----|---|----------------------------------|
| 1. | Краткий обзор развития акробатики. | 1 |
| 2. | Терминология акробатических упражнений | 1 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, питание. | 2 |
| 4. | Меры предупреждения травм и страховка. | 1 |
| 5. | Терминология акробатических упражнений. | 1 |
| 6. | Правила соревнований, их организация и анализ соревнований. | 2 |
| 7. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике. | 2 |
| | Итого часов | 10 |

Содержания обучения.

1. Теория:

- Краткий обзор развития акробатики.
 - Основы техники упражнений, методика обучения и тренировки акробатов.
 - Гигиена, закаливание, утренняя зарядка, режим и питание.
 - Меры предупреждения травм и страховка.
 - Терминология акробатических упражнений
-
- Правила соревнований, их организация.
 - Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале).

2. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Корригирующая, оздоровительная гимнастика.
- Легкоатлетические упражнения.
- Упражнения на гимнастической скамейке
- Упражнения возле гимнастической стенке;
- Подвижные игры, эстафеты;

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнение на развитие гибкости:

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Широкие стойки на ногах;
- Комплексы ОРУ, включающее максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- Тестовые упражнения по оценки гибкости и подвижности в суставах;
- Упражнения на подвижность позвоночника;
- Индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

Упражнения на развитие ловкости координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Жонглирование малыми предметами;
- Преодоление полосы препятствий, включая висы, упоры, прыжки, перелезание через горку матов;
- Передвижение шагом, на носках, с поворотом, прыжками, подскоками, бегом в разные направления по намеченным ориентирам;
- Подвижные игры;

Упражнения на формирования осанки:

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Танцевальные движения;
- Комплексы и упражнения на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

4. Техническая подготовка:

1.Хореография.

2.Акробатические упражнения:

- Группировка стоя, лежа, сидя;
- Перекаты вперед, назад, в стороны;
- Стойка на лопатках с опорой руками;
- Равновесие на одной ноге «ласточка»;
- Кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;

3.Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»;
- полушпагат сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках;
- Танцевальные упражнения: соединение элементов акробатики с элементами хореографии;
- Освоение техники правильного приземления;
- Различные соединения акробатических упражнений;
- Стойка на руках с различными выходами;
- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, прогнуться, руки верх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом;

5. Парные упражнения:

- хвататы, основы балансирования, силовые упражнения пирамиды.
- входы на плечи (сбоку, спереди, сзади, силой);
- поддержки (под спину, под живот, под бедро, в мосту);
- стойки (ногами на плечах, ногами на руках, плечами на руках с опорой на колени, стойка руками на согнутых руках нижнего);
- равновесия;
- сходы и движения партнеров.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивно акробатикой.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Восстановительные средства и мероприятия.

1. Рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся;
2. Планирование занятий с чередованием видов упражнений, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
3. Применение упражнений на расслабление, восстановления дыхания, приемы аутогенной тренировки, использование игрового метода;
4. Планировать разгрузочные дни и дни отдыха.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых акробатам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, бассейн, активный отдых.

Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

План воспитательной работы

Сентябрь- «День знаний» организационный выход в парк, «Золотая осень» выход на «Лесное озеро», цирк в ДК.

Октябрь- «День учителя» чаепитие, «Веселые эстафеты», Беседа по теме: «О спорте, Таланты в моем виде спорта».

Ноябрь- Беседа по теме: «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов»), организационный выход в кинотеатр «Шахтер».

Декабрь- Беседа по теме: «Закаливание, режим дня», выставка кошек в ДК.

Январь – Беседа по теме: «Питание спортсмена, режим питания», организационный выход на каток.

Февраль- Беседа: «О разных профессиях», Чаепитие «В честь дня защитника отечества», эстафеты «А ну-ка парни».

Март –Праздник посвященный дню 8 Марта.

Апрель- Беседа по теме: «Здоровый образ жизни», поездка в Сафари парк.

Май- Поездка на «Штыковские пруды».

Соревновательная деятельность:

Согласно календарному плану.

| № п/п | Наименование соревнований | Сроки проведения | Место проведения |
|-------|--|------------------|------------------|
| 1 | Первенство Приморского края | март | г. Артем |
| 2 | Открытое первенство Артемовского городского округа памяти Агафонова А.Ф. | март | г. Артем |
| 3 | Открытое первенство г. Хабаровска по спортивной акробатике | март, октябрь | г. Хабаровск |
| 4 | Первенство ДЮСШ «Феникс» | май | г. Артем |
| 5 | Турнир ДЮСШ «Феникс» среди школьников | ноябрь | г. Артем |
| 6 | Первенство ДЮСШ «Феникс» | декабрь | г. Артем |

Контрольные нормативы по ОФП.

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития

физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3x10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

I. Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую

спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- 1) Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
- 2) Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3) Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- 4) Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.
- 5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- 6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
- 7) Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.
- 8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- 9) Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.
- 10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.
- 11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

II. Оценка результатов тестирования.

В таблице 1 дан перечень видов спорта с указанием обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

Таблица 1

ПЕРЕЧЕНЬ

видов спорта и упражнений для тестирования
показателей развития физических качеств и двигательных способностей

| Виды спорта | Бег 30 м. | Непрерывный бег 5 мин. | Бег на месте 10 сек. | Челночный бег 3x10 м. | Прыжки | | | Подтягивание на руках | Бросок мяча |
|---|-----------|------------------------|----------------------|-----------------------|---------|-------|--------------|-----------------------|-------------|
| | | | | | в длину | вверх | с прибавками | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Акробатика, прыжки на батуте, черлидинг | ++ | + | ++ | ++ | + | ++ | ++ | ++ | + |

Нормативы оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей в приложении.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- теоретические знания (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов, знать историю развития акробатики);
- выступления на соревнованиях;
- выполнение контрольных нормативов;
- выполнение разрядных нормативов (2-1 юн.р.)
- сохранность контингента к концу учебного года 85%

Методический материал.

1. 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. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
 3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292с.
 4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200с.
 5. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
 6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
 7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
 8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
 9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
 10. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с. 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 РФ– 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.acrobaticarussia.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/>
 11. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта.

