



**УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3
Белгородской области»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО
«Детско-юношеская спортивная
школа № 3 Белгородской области»

Ю.В. Хоркина
« 10 » июня 2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника
департамента внутренней и
кадровой политики Белгородской
области - начальник управления
физической культуры и спорта

О.Э. Сердюков
« 10 » июня 2015 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 691

Срок реализации Программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Белгород,
2015 год

Содержание программы

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области» (далее – ДЮСШ № 3, Учреждение) управления физической культуры и спорта Белгородской области осуществляет деятельность с 3 сентября 2007 года в соответствии с решением Правительства Белгородской области №142-пп от 18 июня 2007 года и создано по инициативе Белгородской региональной общественной организации Федерация спортивной гимнастики Белгородской области.

Краткая характеристика вида спорта. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе, ДЮСШ № 3 использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора по Программе включает:

массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям спортивной гимнастикой детей, подростков, юношей и девушек, проявивших способности к спортивной гимнастике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение.

Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, для прохождения спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в соответствии с Программой, лица, претендующие на зачисление для подготовки по Программе должны сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки, указанные в **таблице 1** со 100% результатом.

Таблица 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по Программе

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)

Организация тренировочного процесса в рамках настоящей Программы в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом. Годовой учебный план в рамках Программы рассчитан на 52 недели, в том числе 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6-ти недель проведения в условиях оздоровительного лагеря, участия в тренировочных, учебно-оздоровительных сборах и спортивных мероприятиях, работы по индивидуальным планам на период активного отдыха в спортивной школе, каникулярный период.

I. Нормативная часть Программы.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе, представлены в [таблице 2](#).

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
		мальчики	девочки	минимальная	оптимальная
Этап начальной подготовки	2	7	6	8-10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5-6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	1-6	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	1-6	6

Спортивная подготовка включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Примерные объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки в соответствии с планом спортивной подготовки по Программе представлен в **таблице 4**.

Таблица 4.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	95	145	70-80	92-115	138-160	184
Специальная физическая подготовка	47	70	137-160	183-228	275-320	366
Техническая подготовка	150	220	312-366	416-520	624-728	832
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	12	30-36	42-52	62-73	83
Участие в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов, судейская практика	10	14	62-72	83-105	125-145	166
Восстановительные мероприятия	5	7	12-14	16-20	24-30	33
ИТОГО:	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1664

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Тренировочный процесс по программе спортивной подготовки гимнастов строится на основе следующих принципов:

постепенного увеличения суммарного годового объема работы (количество часов в год: на этапе начальной подготовки – от 312 до 468 часов, на тренировочном этапе – от 624 до 1040 часов, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – от 1248 до 1664 часов;

увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

Пределные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсменов. Пределные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в [таблице 5](#).

Таблица 5.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	6-12	6-14	6-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1664
Общее количество	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728	312-728

тренировок в год						
---------------------	--	--	--	--	--	--

II. Методическая часть программы

Процесс спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшее место в Программе занимает техническая подготовка гимнастов, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста, гимнастки. Поэтапное деление процесса подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированных на высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и

совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография, как компонент технической подготовки наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Основными результатами реализации Программы на этапах являются:

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах в рамках Программы представлены в [таблицах 6-8](#).

Таблица 6. Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап (спортивной специализации)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на жерди (не менее 12 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	Исходное положение стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Исходное положение стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	Исходное положение виса на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	Исходное положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 7. Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-	Бег на 20 м с высокого старта	Бег на 20 м с высокого старта

силовые качества	(не более 3,8 с)	(не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	Исходное положение "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	Исходное положение "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	Исходное положение сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	Исходное положение сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	Исходное положение стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	Исходное положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	Исходное положение "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	Исходное положение в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спорт. разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 8. Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и их перевода на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
	Исходное положение стойка на руках на гимнастических брусках, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	Исходное положение "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)
	Исходное положение упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	Исходное положение вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области»

Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
3. Боеи М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС, 1983.

4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
8. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
10. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
11. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – М.: Академия, 2002.
12. Гимнастическое многоборье. Женские виды/Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
13. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
14. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981.
15. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
16. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
17. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
18. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994
19. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999.
20. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
21. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
22. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
24. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
25. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
26. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М.: ФиС, 1978.
27. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
28. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
29. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.
30. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.