

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детская юношеская спортивная школа Цимлянского района**

Рассмотрено на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 27.08.2021



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ

Н.Н.Лященко

27.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Возраст детей: 4 – 18 лет

Срок реализации: весь период

Разработчик:

Лемехова Е.С. – тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
Бедилова Е.Н. – инструктор – методист МБУ ДО ДЮСШ
Антипова В.И. – тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Цимлянск

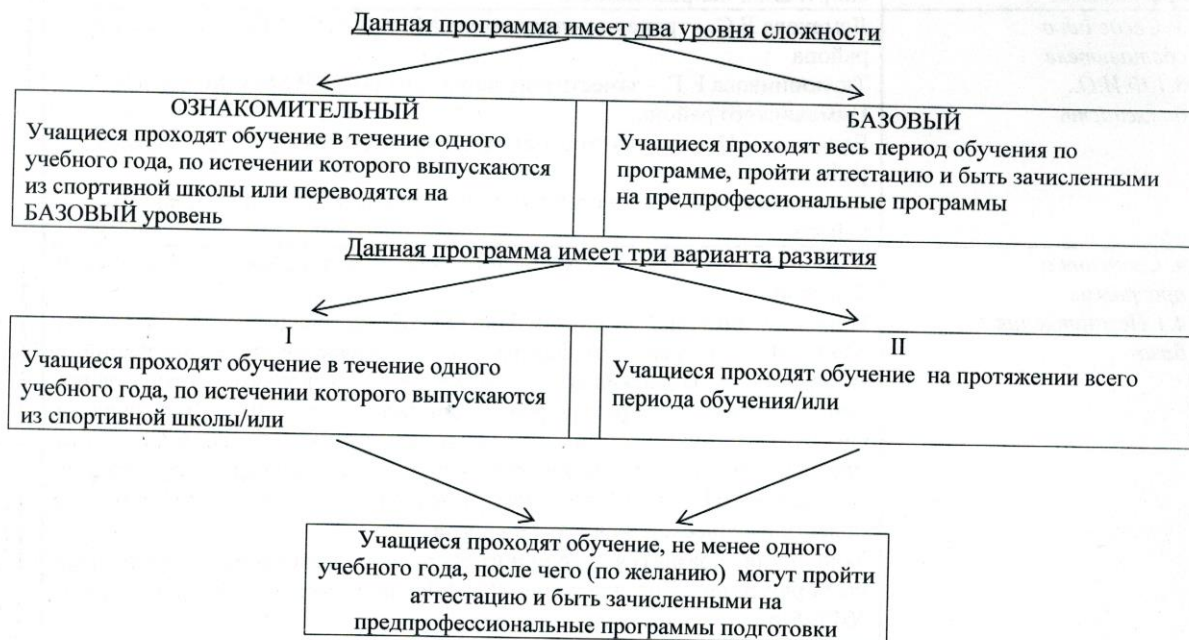
2021 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детская юношеская спортивная школа Цимлянского района
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Лемехова Е.С. – тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района Тютюнникова Е.Г. – заместитель директора по УСР МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района Бедилова Е.Н. – инструктор – методист МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района Антипова В.И. – тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «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.» и методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196). Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа составлена в соответствии с Уставом МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень сложности	базовый (ознакомительный)/ углубленный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	базовый (ознакомительный) – 1 год углубленный – весь период
4.7. Год разработки программы	2021
4.8. Возрастная категория обучающихся	4 – 18 лет

Пояснительная записка.

Образовательная программа является *модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительная, по уровню освоения – общеразвивающая.*



Общеразвивающая образовательная программа предусматривает два уровня сложности, разработана для обучающихся 4 – 18 лет, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск. Программа рассчитана на 1 год (ознакомительный) и весь период обучения (базовый). Годовая учебно – тренировочная нагрузка рассчитана на 39 недель.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 4 года.
Минимальное количество обучающихся в группах – 15 человек.

Направленность общеразвивающей образовательной программы

Основной целью дополнительного образования в системе физической культуры и спорта является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Основная цель ознакомительного уровня – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых:

1. Учебно-тренировочный процесс, участие в педагогическом процессе в роли тренера-преподавателя (инструкторская практика), волонтерская практика на соревнованиях различного уровня, теория и методика в предметных областях.
2. Получение детьми навыков проектной, исследовательской и творческой деятельности; ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения и мониторинга дальнейшего развития.

Характеристика уровней сложностей дополнительных общеобразовательных программ

Характеристика ознакомительного уровня сложности

	Характеристика
Цель Программы ознакомительного уровня	организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение
Задача Программы ознакомительного уровня	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с основными понятиями, терминами и определениями физической культуры и спорта; научить первоначальным знаниям передачи, поиска, преобразования и хранения информации. 2. Развитие любознательности, наблюдательность, развитие коммуникативных навыки психологической совместности и адаптации в коллективе. 3. Формирование потребности в самообразовании и творческой реализации, самооценки собственного «Я», чувства коллективизма.
Реализация Программы ознакомительного уровня	<p><i>Для обучающихся</i> – это возможность попробовать себя в разных видах деятельности, возможность определиться с выбором направления деятельности.</p> <p><i>Для родителей</i> – возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию индивидуальную траекторию развития.</p> <p><i>Для педагогов</i> – шанс сформировать контингент детей, а также, стимул к разработке базовой программы</p>
Прием на обучение по Программе ознакомительного уровня	Возраст обучающихся от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора
Формы организации занятий	Групповая
Итог реализации Программы ознакомительного уровня	освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной программы и переход на базовый уровень

Характеристика базового уровня сложности

	Характеристика
Цель Программы базового уровня	удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе
Задача Программы базового уровня	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученные знания в повседневной жизни. 2. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. 3. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом
Реализация Программы базового уровня	<p><i>Для обучающихся</i> – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.</p> <p><i>Для родителей</i> – это возможность понять устойчивость интересов</p>

	своего ребенка. <i>Для педагогов</i> – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.
Прием на обучение по Программе базового уровня	Возраст обучающихся от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора
Формы организации занятий	Групповая, фронтальная
Итог реализации Программы базового уровня	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной программы и переход на предпрофильный уровень

**Учебный план.
Общеразвивающая программа.**

**Распределение учебных часов
в спортивно ознакомительных группах
1 год обучения**

Разделы подготовки	Месяцы										Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
	39 (6 часов в неделю)										39
Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Подвижные и спортивные игры	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	234

**Учебно-тематический план распределение учебных часов
в группах базового уровня сложности**

Разделы подготовки	Месяцы										Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
	39 недель (4 часа в неделю)										39
Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Общая физическая подготовка	5	6	5	6	6	5	6	6	5	5	50
Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	39
Подвижные и спортивные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
Итоговая аттестация											2
Итого	18	19	19	18	18	18	19	18	18	18	156

**Учебно-тематический план распределение учебных часов
в группах базового уровня сложности**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель (4 часа в неделю)												46
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Подвижные и спортивные игры	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
Итоговая аттестация													2
Итого	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	184

**Учебно-тематический план распределение учебных часов
в группах базового уровня сложности**

Разделы подготовки	Месяцы										Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
	39 (6 часов в неделю)										39
	Объем по видам подготовки (в часах)										
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
Специальная физическая подготовка	8	7	8	8	7	8	8	8	7		71
Подвижные и спортивные игры	7	5	7	7	5	5	7	7	5		55
Итоговая аттестация											2
Итого	27	24	27	27	24	25	27	27	24		234

**Учебно-тематический план распределение учебных часов
в группах базового уровня сложности**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель (6 часа в неделю)												46
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	94
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Подвижные и спортивные игры	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Итоговая аттестация													2
Итого	23	23	23	23	23	22	22	23	23	23	23	23	276

**Годовой учебный план
для общеразвивающей программы**

Этап подготовки по уровню сложности	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол – во уч-ся в группе		Кол-во учебных часов в неделю		Кол-во учебных часов в год	
			min	max				
Ознакомительный	I подгруппа	4 – 6 лет	15	20	4	6	156	234
Базовый	II подгруппа	7 – 14 лет	15	20	6		234/276	
	III подгруппа	14 – 18 лет	15	20	6		234/276	

№ п/п	Дополнительные образовательные программы по видам спорта	Этап подготовки	Недельная нагрузка	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
1	Художественная гимнастика	СО	4 – 6	156 – 276	не предусмотрена
2	Футбол	СО	4- 6	184 – 276	не предусмотрена
3	Теннис	СО	6	276	не предусмотрена
4	ОФП	СО	6	234	не предусмотрена
5	Баскетбол	СО	6	234	не предусмотрена

**Теоретические основы физической культуры и спорта
по общеразвивающей программе**

Содержание обучения	Содержание обучения	Педагогическая задача
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (4 – 6 лет)</i>		
Физический	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить объяснять критерии
	Важность регулярного медицинского осмотра	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендации врачей
	Защита зубов и десен	Объяснять необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика	Необходимость применения	Разъяснить случаи необходимости

вредных привычек	лекарственных средств	применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
Болезни и их профилактика	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (7 – 14 лет)</i>		
Физический	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Систематичность соблюдения режима питания	Объяснить необходимость соблюдения режима питания
Профилактика вредных привычек	Воздействие табака на организм человека	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и курения, алкоголя и наркотических веществ
Профилактика болезней	Болезни дыхательной системы, зубов, десен	Объяснить возможность профилактики при помощи гигиенических средств
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (14 – 18 лет)</i>		
Физический	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, формы для занятий
	Значение формирования здорового тела для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки и равномерное развитие мышечной массы, роль правильно дозированной нагрузки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья (особенно значимо в данном возрасте)
Рост и развитие	Система питания	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания Профилактика анорексии и ожирения
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Профилактика вредных привычек	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
	Алкоголь и наркотики	Видеоматериалы, привести доводы негативного воздействия на организм данными веществами и их несовместимость с занятием спортом
	Принятие допинга и БАДов	Антидопинговые мероприятия

Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях и в быту

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Отличительной особенностью данной программы является объективные и субъективные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь запланированных результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Настоящая программа направлена на формирование здорового образа жизни, основ личной гигиены для спортивных групп, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

При работе с детьми, пришедшими, заниматься в спортивно оздоровительные группы, а так же группы раннего развития в образовательное учреждение выявлены, необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития.

Рассмотрим основные из них:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения информации о ребёнке, создания родительских комитетов и организацию контроля за поведением.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
9. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
10. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
11. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
12. Низкий уровень развития психологических качеств.
13. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
14. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
15. Низкий уровень основных учебных умений.
16. Слабо развита способность самовыражения
17. Неумение строить отношения с окружающими людьми.

В группы спортивного оздоровления также зачисляются дети, которые проходят реабилитацию после травм. Участие в соревнованиях по видам спортивной специализации необязательно, но допускается.

Программный материал для практических занятий.

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа спортивно оздоровительной подготовки (особенно в I и II подгруппах) являются игровой метод, подвижные и спортивные игры. Они должны быть обязательно включены во время распределения нагрузки учебно-тренировочного процесса. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразию видов движений и относительно небольшое количество

стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Эффективный метод подготовки юных спортсменов, использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся СОГ рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся спортивно оздоровительных групп следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для обучающихся 2 и более года обучения на УТЗ можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе СО при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план-проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию её разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

Теоретическая подготовка для спортивно-оздоровительного периода обучения

- I. **Физическая культура и спорт в России.**
 1. Значение физической культуры в современной жизни.
 2. Оздоровительное значение физической культуры в современной жизни.
 3. Развитие физической культуры в России
- II. **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**
 1. Понятие о гигиене, основные задачи и требования.
 2. Соблюдение правил гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.
 3. Правила личной и общественной гигиены.
- III. **Меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях**
 1. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
 2. Причины травм и их предупреждение на занятиях.
 3. Инструктажи по ТБ и пожарной безопасности

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Сов. Спорт, 2009. – 219 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
5. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
9. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.

10. Укран М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Д. Украна и А.М. Шлемина–М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.
11. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
13. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.
14. И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова: «Основы физического воспитания в дошкольном детстве», «Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы».
15. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.
16. Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
17. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
18. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
19. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
20. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионат России по художественной гимнастике
2. Первенство России по художественной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике
4. Чемпионат и Кубок ОДСО «Русь» по художественной гимнастике

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>