

Администрация МО «Светловский городской округ»
МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета
От «18» июня 2025 г.
Протокол №2



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная акробатика»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор программы: Капитонова Татьяна
Николаевна, педагог
дополнительного образования

г. Светлый, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Главной особенностью данной программы является формирование у обучающихся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики и акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах проведения занятий. Материал программы рассчитан на последовательное расширение практических умений и навыков. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

В основу Программы были положены следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, развивающего обучения, игровые, проектная деятельность, педагогика сотрудничества.

Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта с помощью, которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Таким образом, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Описание ключевых понятий

Акробатика — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Стретчинг - комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц.

Игровой стретчинг— это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме, творческая деятельность, при которой

дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность образовательной программы

Потребность детей в активном двигательном режиме обусловлена биологическими законами развития. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения и чувств, а главное, нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов – человеческим организмом. Поэтому роль гармоничного развития, укрепления психического и физического здоровья, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, взял на себя курс акробатики. Таким образом, программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с раннего и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе. 4 Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных обучающемуся движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.

Педагогическая целесообразность

Данная программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли постепенно овладеть различными акробатическим упражнениями, теоретическими знаниями по акробатике.

В ходе реализации программы у каждого обучающегося появится возможность стать более гибкими, повысить уровень знаний об акробатике это способствует формированию личности.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Программа составлена с учетом современных подходов в преподавании

физической культуры детям 5-17 лет и психологических особенностей данной возрастной группы учащихся.

Практическая значимость

В процессе обучения по данной программе, у обучающихся формируются и совершенствуются следующие учебные умения и навыки: правильная осанка, приучение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, систематические занятия физической культурой Программа направлена на формирование коммуникативных компетенций через последовательное развитие всех видов универсальных учебных действий.

Занятия акробатикой позволяют ребятам избежать многих проблем со здоровьем. В первую очередь занятия помогают в общем укреплении здоровья. Формирования правильной осанки, исправления и профилактики плоскостопия, повышения умственной работоспособности. Также занятия акробатикой способствуют развитию таких качеств как координация движений, ловкости, гибкости, критического мышления, позволяют воспитать у школьников ответственность, смелость, целеустремленность, упорство, а так же стремление к победе. Так же занятия акробатикой способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности, восприятия, запоминания, воспроизведения, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые девочки и мальчики, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках, не пропускают занятия из-за простудных заболеваний.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Программа построена на следующих принципах:

- Принцип взаимодействия педагога и обучающихся;
- Принцип коллективной деятельности;
- Принцип самореализации обучающегося;
- Принцип самостоятельности;
- Принцип доступности;
- Принцип наглядности.

Отличительные особенности программы

Основным отличием является включение в программу подготовки детей 6-11 лет комплексов упражнений на формирование правильной осанки. Это включение решает важный вопрос профилактики искривления позвоночника, одновременно укрепляя мышечный корсет. Целью данной программы является систематизация подготовки обучающихся в группах начальной подготовки, улучшение качества тренировочного процесса, увеличение количественного состава занимающихся.

Цель образовательной программы

Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся в процессе обучения элементами акробатики.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

1. Сформировать навыки выполнения акробатических упражнений
2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
2. Способствовать разностороннему физическому развитию.
3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
4. Расширять спортивный кругозор воспитанников.

Воспитательные:

1. Воспитывать культуру поведения, прививать гигиенические навыки.
2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни.
4. Воспитывать трудолюбие, работоспособность, умение мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста (5-17 лет), объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия акробатикой позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенным видам спорта. Набор детей в объединение – свободный, принимаются все желающие с допуском врача, независимо от интеллектуальных и творческих способностей.

Особенности организации образовательного процесса

В объединение принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям (медицинская справка об отсутствии противопоказаний).

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом.

Набор детей в объединение – свободный. Занятия проводятся по группам с постоянным составом 10-15 человек.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Формы обучения по образовательной программе – очная.**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в год – 144 часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется – 144 часа.

Основные методы обучения

В комплексной программе физического воспитания учащихся школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Процесс обучения отдельному упражнению, а следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения.

Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперёд как “подводящие упражнения”.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук,

плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперёд из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, “мост” из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперёд, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении “мост”.

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, односторонних движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперед, 4 - о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты

По окончании изучения программы обучающиеся будут уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера.

-Планировать и согласованно выполнять совместную деятельность.

-Распределить роли, взаимно контролировать действия друг друга.

-Уметь договариваться, вести дискуссию.

-Правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

По окончании изучения программы обучающиеся будут знать:

- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;

- форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;

- значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

- Уметь выполнять простые и сложные акробатические элементы;

- Уметь выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;

- Уметь выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;

- Уметь выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;

- Уметь выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;

- Уметь свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Механизм оценивания образовательных результатов

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом. Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе освоения обучающимся учебного плана в виде наблюдения.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формой подведения итогов реализации программы является проведение контрольного занятия. Обучающийся выполняет физические упражнения на развитие силы, гибкости и прыгучести, проходит собеседование по теоретической части программы. Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет», если обучающий набрал 5 баллов и выше за все 3 упражнения по общей физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: зачет, конкурс, контрольная работа, концерт, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование, фестиваль и др.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте изучения уровня воспитанности детей (приложение 1). Все мониторинговые исследования проводятся 2 раза за учебный год: в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май) – итоговый контроль.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Основной учебной базой для проведения занятий является гимнастический зал МАОУ «Ясновская СОШ» имени адмирала В.Г. Егорова..

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Акробатическая дорожка (при наличии) – для выполнения и тренировки прыжковых элементов

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Информационное обеспечение

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а так же для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные материалы

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии.

Формами промежуточного и итогового контроля являются зачеты по ОФП и СФП, зачет по изученным упражнениям.

По окончании года обучения проводятся контрольно-переводные испытания (можно в форме соревнований), оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

Формы проведения итогов реализации программы: коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, тестирование.

Способы проверки результатов: педагогическое наблюдение, зачет по изученным упражнениям, зачет по ОФП, СФП.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Техника выполнения элементов начальной акробатики (44 часа)

Элементы акробатики:

1. перекаты вперед и назад в группировке
2. кувырок вперед в группировке
3. кувырок назад в группировке
4. кувырок, вперед согнувшись в складку
5. кувырок назад с прямых ног в группировке.
6. колесо на обе ноги

Статика:

1. стойка на лопатках
2. стойка на голове в группировке
3. ласточка, флагок на обе ноги
4. стойка на руках у стенки
5. угол ноги вместе в группировке на стоялках

Гибкость:

1. Зшпагата не менее чем на 1 балл
2. мост (можно из И.П. лежа) не менее, чем на 2 балла
3. складка ноги вместе и врозь

2. Техника выполнения элементов начальной хореографии (20 часов)

1. галоп с левой и правой
2. галоп правым и левым боком

3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям (20 часов)
«Юный акробат». В программу входит одно упражнение, которое выполняется без музыкального сопровождения:

1. кувырок вперед в группировке,
2. стойка на лопатках (3 секунды),
3. перекат вперед - сесть,
4. флагжок (3 секунды),
5. кувырок вперед с прямых ног – сесть,
6. складка (3 секунды) – лечь,
7. мост (3 секунды) – лечь,
8. перекат на живот – корзинка,
9. прыжком через упор присев – встать.

4. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощь специальных комплексов упражнений.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 10-15 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. «Пяташки ногами» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
5. Приселания.

6. Динамические упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

7. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

8. Лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стойке на скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев).

9. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. 10. Подтягивание в висе стоя и лежа.

11. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

12. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед

поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

13. Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

14. Переноска партнера в парах.

15. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов.

2. Прыжки в сторону.

3. Прыжки в высоту с разным положением рук.

4. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.

2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.

3. Мостик.

4. Широкие стойки на ногах.

5. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами.

6. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

7. Выпады и полушпагаты на месте.

8. “Выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.

9. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

10. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища.

Упражнения на развитие выносливости.

1. Непрерывный бег.

2. Прыжки на скакалке (дозировка устанавливается с зависимости от индивидуальной подготовленности).

Упражнения на развитие координации.

Подскоки и прыжки:

1. двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

2. с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

3. сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями

Упражнения для формирования осанки.

1. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

2. Виды стилизованной ходьбы под музыку.

3. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

4. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

5. *Текущий контроль ЗУН (2 часа)*

6. *Техника безопасности на занятиях (6 часов)*

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются учащиеся в возрасте от 6 до 9 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся, необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях.

7. *Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия (4 часа)*

Заниматься на тренировках можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей. Каждый обучающийся два раза в год должен проходить обследование у терапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

8. *Участие в спортивно-массовых мероприятиях (8 часов)*

Для групп начальной подготовки 1 года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования по специальной физической подготовке и городские соревнования по программе «Юный акробат».

9. *Итоговое занятие. Промежуточный контроль ЗУН (2 часа)*

10. *Летний период (28 часов).*

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные), викторины, игры-путешествия, подвижные игры, интеллектуальные игры, спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.), экскурсии, акции, турниры, дидактические игры, тренинги, праздники.

Содержание программы 2-го года обучения

1. *Техника выполнения элементов начальной акробатики(44 часа)*

Элементы акробатики:

1. кувырок вперед в группировке

2. кувырок назад в группировке

3. кувырок, вперед согнувшись в звездочку

4. кувырок назад с прямых ног в звездочку.

5. стойка-кувырок вперед и назад

6. колесо на обе ноги с шага и подскока

7. рондат с шага и подскока

8. переворот вперед на 2е ноги, на 1

ногу

9. переворот назад

10. фляк на сетке.

Статика:

1. стойка на голове через группировку и согнувшись
2. ласточка, фронтальное равновесие на обе ноги
3. стойка на руках у стены
4. угол ноги вместе и врозь на стоялках

Гибкость:

1. 3 шпагата не менее чем на 2 балла
2. мост не менее чем на 3 балла
3. складка ноги вместе и врозь

2. *Техника выполнения элементов начальной хореографии (20 часов)*
разнообразные виды передвижения - шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.);

бег (названия аналогичны видам ходьбы);

вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот;

свободный полет после отталкивания ногами - прыжок;

сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие;

последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;

последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах;

сгибание тела - наклон;

вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок;

3. *Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям (24 часа)*

«Юный акробат». В программу соревнований входят два упражнения. Первое упражнение выполняется с музыкальным сопровождением:

1. колесо,

2. прыжок 360,

3. кувырок вперед в группировке,

4. из упора присев поворот в мост (3 секунды) – выворот в упор присев,

5. кувырок назад в группировку,

6. стойка на руках махом (1 секунда).

Второе упражнение выполняется без музыки.

1. ласточка (3 секунды),

2. кувырок на колено,

3. шпагат (3 секунды),

4. собрать ноги с поворотом на 180 на колени,

5. мост на коленях (3 секунды) – встать,

6. кувырок назад с прямых в «звездочку»,

7. стойка на голове

силой, ноги прямые (3

секунды), 9. встать.

4. *Общая и специальная физическая подготовка (32 часов)*

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости,

выносливости, координации с помощь специальных комплексов упражнений.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 10-15 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. «Пятнашки ногами» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
5. Приседания.
6. Динамические упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
7. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
8. Лазанья с дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев).
9. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
10. Подтягивание в висе стоя и лежа.
11. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
12. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
13. Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.
14. Переноска партнера в парах.
15. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов.
2. Прыжки в сторону.
3. Прыжки в высоту с разным положением рук.
4. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.
2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.
3. Мостик.
4. Широкие стойки на ногах.
5. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами.
6. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

7. Выпады и полушпагаты на месте.
8. “Выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.
9. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
10. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища.

Упражнения на развитие выносливости.

1. Непрерывный бег.

2. Прыжки на скакалке (дозировка устанавливается с зависимости от индивидуальной подготовленности).

Упражнения на развитие координации.

Подскоки и прыжки:

1. двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

2. с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

3. сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями

Упражнения для формирования осанки.

1. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

2. Виды стилизованной ходьбы под музыку.

3. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

4. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

5. *Текущий контроль ЗУН (2 часа)*

6. *Техника безопасности на занятиях (10 часов)*

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются учащиеся в возрасте от 7 до 10 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях. Дополнительно проводится инструктаж по технике безопасности при возникновении пожара.

7. *Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия (4 часа)*

Заниматься на тренировках можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей.

Каждый обучающийся два раза в год должен проходить обследование утерапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

8. *Участие в спортивно-массовых мероприятиях (6 часов)*

Для групп начальной подготовки 2 года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования

по специальной физической подготовке и городские соревнования по программе «Юный акробат».

9. Итоговое занятие. Промежуточный контроль ЗУН (2 часа)

10. Летний период (28 часа)

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные), викторины, игры-путешествия, подвижные игры, интеллектуальные игры, спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.), экскурсии, акции, турниры, дидактические игры, тренинги, праздники.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Техника выполнения элементов акробатики (44 часа)

Элементы акробатики:

1. переворот с разбега
2. рондат с разбега
3. фляк
4. рондат фляк с поддержкой
5. два переворота назад
6. ходьба на руках
7. поворот 360 в стойке на руках
8. сальто вперед на горку матов с поддержкой
9. сальто назад на горку матов с поддержкой

Статика:

1. стойка на голове силой
2. спичаг у стены
3. стойка на руках
4. крокодил
5. двойной венсон

Гибкость:

1. 3 шпагата

2. мост

3. складка ноги вместе и врозь

2. Техника выполнения элементов хореографии(20 часов)

Прыжки со сменой позиций ног

Прыжки, сгибая ноги вперед

Прыжки, сгибая ноги назад

Толчком двумя прыжок касаясь

Прыжок ноги врозь

Прыжки с двух ног на одну

Прыжки с одной ноги на две

Прыжки с одной ноги на другую

Прыжки малые

Прыжки вверх – высокие

Прыжки далеко – высокие

Прыжок шагом

Прыжок шагом «кольцом»

Прыжок шагом в сторону

Прыжок шагом назад

Прыжок касаясь

Прыжок со сменой ног

Перекидной прыжок

3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям (24 часа)

Первенство города. В программу соревнований входят два упражнения. Каждое упражнение выполняется с музыкальным сопровождением:

1. кувырок с прямых ног в «звездочку» - стойка на голове
2. мост полушпагатом
3. стойка-кувырок
4. фронтальное равновесие
5. переворот вперед
6. кувырок назад с прямых ног в шпагат
7. ласточка

Второе упражнение:

1. прыжок «ножницы»
2. колесо с подскока
3. кувырок-прыжок прогнувшись
4. прыжок «козел»
5. рондат с шага
6. курбет-отскок-кувырок назад
7. шаг-наскок-прыжок с поворотом на 360

Продолжительность упражнения не более 1.30 мн. Элементы в композиции расставляются в последовательности, указанной в программе. За невыполнение элемента снимается 1 балл.

4. Общая и специальная физическая подготовка (32 часов)

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощь специальных комплексов упражнений.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа- упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или

гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед

3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое - либо из них.

5. *Текущий контроль ЗУН (2 часа)*

6. *Техника безопасности на занятиях (10 часов)*

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются учащиеся в возрасте от 8 до 13 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях. Дополнительно проводится инструктаж по технике безопасности при возникновении пожара.

7. *Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия (4 часа)*

Заниматься на тренировках можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей. Каждый обучающийся два раза в год должен проходить обследование у терапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

8. *Участие в спортивно-массовых мероприятиях (6 часов)*

Для групп 3-го года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования по специальной физической подготовке, и городские квалификационные соревнования по программе 3-го юношеского разряда.

9. *Итоговая аттестация выпускников (2 часа).*

Учебный план на 1 учебный год

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практ ика	Самост оятельн ая подгото вка	Общее кол-во часов
Учебный период					
1.	Подготовка к началу учебного года	8	0	0	8
2.	Техника выполнения элементов начальной акробатики	5	39	0	44
3.	Техника выполнения элементов начальной хореографии	5	15	0	20
4.	Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям	0	20	0	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка	2	28	0	30
6.	Текущий контроль ЗУН	0	2	0	2
7.	Техника безопасности на занятиях	2	4	0	6
8.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	2	2	0	4
9.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0	8	0	8
10.	Итоговое занятие. Соревнования. Промежуточный контроль ЗУН	0	2	0	2
Всего за учебный период (аудиторные занятия)		24	120		144

Учебный план на 2 учебный год

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практ ика	Самост оятельн ая подгото вка	Общее кол-во часов
Учебный период					
1.	Техника выполнения элементов начальной акробатики	5	39	0	44
2.	Техника выполнения элементов начальной хореографии	5	15	0	20
3.	Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям	0	24	0	24
4.	Общая и специальная физическая подготовка	2	30	0	32
5.	Текущий контроль ЗУН	0	2	0	2
6.	Техника безопасности на занятиях	1	9	0	10
7.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	2	2	0	4
8.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0	6	0	6
9.	Итоговое занятие. Соревнования. Промежуточный контроль ЗУН	0	2	0	2
Всего за учебный период (аудиторные занятия)		15	129	0	144

Учебный план на 3 учебный год

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практ ика	Самост оятельн ая подгото вка	Общее кол-во часов
Учебный период					
1.	Техника выполнения элементов начальной акробатики	5	39	0	44
2.	Техника выполнения элементов начальной хореографии	5	15	0	20
3.	Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям	0	24	0	24
4.	Общая и специальная физическая подготовка	2	30	0	32
5.	Текущий контроль ЗУН	0	2	0	2
6.	Техника безопасности на занятиях	1	9	0	10
7.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	2	2	0	4
8.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0	6	0	6
9.	Итоговое занятие. Соревнования. Промежуточный контроль ЗУН	0	2	0	2
Всего за учебный период (аудиторные занятия)		15	129	0	144

Календарный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	144 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;

- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в специализированном помещении, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Работа над творческими заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание Интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание	В рамках занятий	Март

		семейных ценностей		
8.	Беседа о празднике «День победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
9.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

ЛИТЕРАТУРА

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Литература для педагога.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
6. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК,2008. - с. 10
7. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков. Учебное пособие. – Рязань: РГУ им.С.А. Есенина, 2006. – 124 с.