

Рассмотрено  
на заседании  
Педагогического совета  
от 31.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
И. В. Заведующего районным отделом № 1  
Мейвондья М. С.  
Приказ № 43/02-19 от 31 августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа**

**физкультурно-спортивной  
направленности  
« Веселая акробатика »  
для детей 5-7 лет**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается тенденция к снижению физической активности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Это приводит к ухудшению здоровья детей, снижению их адаптивности к условиям окружающей среды, развитию различных заболеваний. Поэтому важно обеспечить детям возможность заниматься физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время, что способствует формированию у них интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитию физических качеств, формированию навыков сотрудничества и взаимодействия с окружающими, развитию творческих способностей и навыков самостоятельной деятельности.

Целью программы является формирование у детей интереса к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и стремления к активному участию в них.

Задачи программы: - формирование у детей интереса к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью; - развитие физических качеств детей; - формирование навыков сотрудничества и взаимодействия с окружающими; - развитие творческих способностей и навыков самостоятельной деятельности.

Автор-составитель:  
руководитель кружка  
Колотова Алина Романовна

Программа составлена на основе требований к содержанию образовательных программ дошкольного образования, утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации, и с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

В содержательной части программы предусматривается формирование у детей интереса к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и стремления к активному участию в них. Программа реализуется в форме групповых занятий.

г. Рыбный  
2022г.

## Содержание

1. пояснительная записка.....	2-5
2. учебный план.....	5-6
3. календарный учебный график.....	6-13
4. содержание образовательной программы .....	14-22
5. ожидаемые результаты освоения программы.....	27-28
6. контрольно-измерительные материалы.....	21-23
7. условия реализации образовательной программы .....	
8. список информационных источников.....	29-31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая акробатика» для детей дошкольного возраста, разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приказом Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 г. N 1105 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика".

Программа реализует на практике следующие принципы:

- Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности.
- Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ области физической культуры и спорта.
- Создание благоприятных условий для физического развития детей и населения в целом.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительной подготовки отделения спортивной акробатики. Режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Для реализации данной программы в дошкольном учреждении есть все необходимые условия - это квалифицированные тренеры и материально-техническая база.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в детском саду, дома и в учреждениях дополнительного образования. Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5-7 года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к новому повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Заметив, что дети на занятиях по интересам показывают некоторые элементы акробатических упражнений, но не совсем и правильно, а некоторые упражнения могут быть опасными без квалифицированной помощи, решила организовать акробатический кружок «Акробатика для дошколят», который поможет детям выполнять упражнения правильно и красиво.

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

**Актуальность программы.** Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Занятия в кружке позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

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. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

**Новизна проекта в том,** что сейчас в работу дошкольных учреждений активно вводится кружковая работа по данному направлению. В учреждении проводится отбор детей, прошедших медицинский осмотр у педиатра и получивших допуск к данному виду занятий и формируется группа спортивно-оздоровительной подготовки. Программа разработана с учетом возможностей и условий развития детей дошкольного возраста и проводится для детей 5-7 лет. Акробатические упражнения включаются на протяжении всего занятия, что позволяет углубленному обучению акробатических движений, элементам художественной гимнастики, хореографии и танца.

**Цель.** Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.

### **Задачи программы.**

#### **оздоровительные:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия.

#### **образовательная:**

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей- ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- научить детей владеть своим телом.

#### **развивающая:**

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

#### **воспитательная:**

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом, и радоваться своим достижениям.

#### **психологические:**

- снятие психологического напряжения;

- воспитание сознательной дисциплины, воли.

Основной формой обучения является учебное практическое занятие.

Используются также следующие формы занятий:

1. Урок- игра;
2. Урок-конкурс;
3. Сюжетное занятие;
4. Контрольно-проверочные занятия;
5. Отчётные выступления.

Используются следующие методы обучения:

практические;

наглядные;

словесные;

игровой;

соревновательный.

Продолжительность реализации программы 1 уч.год (8 мес.).

Количество часов- 72 ч,

Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, продолжительность академического часа 20 мин.

В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

## 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Первичная диагностика развития гибкости у детей	4	2	2
2.	Упражнение на развитие гибкости (шпагат, наклон ноги врозь, мост из положения лежа)	16	8	8
3.	Упражнения на развитие ловкости и координации	16	8	8
4.	Упражнения на формирование осанки	18	9	9
5.	Акробатические упражнения (прыжок в глубину, группировка, стойка на лопатках)	18	9	9
	ИТОГО	72	36	36

## 3. Календарно-учебный график

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	октябрь		Коллективная	1	Выполнение команд – «равняйся», «смирно».
2			Коллективная	1	ОФП – упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук от пола. Поперечный шпагат.
3			Коллективная	1	Упражнения на гибкость (дракончик, лягушка, корзинка, дуга). Мост из положения лежа на спине.
4			Индивидуальная	1	Учить перекатам группировке (из упора присев сделать перекат на спину, сгруппироваться и вернуться в исходное положение). Поперечный шпагат.
5			Коллективная	1	Полоса препятствий: 1 – бег змейкой; 2 – пролезание через дуги; 3 – прыжки с двух ног через препятствия (2-4 раза). Поперечный шпагат.
6			Коллективная	1	Партерная гимнастика – упражнения на осанку, гибкость (коробочка,

					корзинка). Сгибание разгибание рук (5-7 раз 3 подхода)
7			Индивидуальная	1	Продолжить учить перекаты в группировках (10 раз) – плотная группировка, колени чуть разведены, круглая спина, носик между коленями.
8			Индивидуальная	1	Учить кувырок боком. Полоса препятствий.
	ноябрь				
1			Комплексный	1	Учить подпрыгивать на двух ногах на месте стараясь достать предмет. Упражнения на гибкость.
2			Индивидуальная	1	Продолжить учить кувырком боком – (в соединении 2 кувырка подряд). Упражнения на гибкость (дуга – 5-10 раз, корзинка 5-10 раз).
3			Индивидуальная	1	Упражнять в равновесии на одной ноге «ласточка» (опорную ногу не сгибать, спина прямая, плечики тянуться к задней поднятой ноге). Полоса препятствий.
4			Индивидуальная	1	Упражнять перекаты в группировке (10 раз). Стараться перекат выполнить на лопатки. Поперечный шпагат.
5			Индивидуальная	1	Продолжить учить мост из положения лежа (выпрямляя руки, тянемся животом кверху, стоять 5-7'). ОФП – поднимание ног в уголок на шведской стенке – 5-10раз, пресс в парах.
6			Индивидуальная	1	Учить кувырок вперед (из упора присев поднимая таз и отталкиваясь ногами голову ставим на затылок, переворачиваемся на круглую спину, берем группировку, носик между коленями). Поперечный шпагат.

7			Индивидуальная	1	Продолжить учить кувырок вперед; упражнять кувырок боком; мост из положения лежа. Упражнения на гибкость (коробочка, корзинка).
8			Индивидуальная	1	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке: - на носках, - на коленях, - с подниманием ног руки в стороны и прыгиванию в глубину на согнутые ноги (не падать).
	декабрь				
1			Комплексный	1	Полоса препятствий: 1 – ходьба и бег змейкой; 2 – перепрыгивание через препятствия; 3 – пролазание через дуги. ОФП - прыжки из приседа 10рх2п Пресс в парах 10рх2п
2			Индивидуальная	1	Упражнять кувырок боком, вперед; мост из положения лежа; поперечный шпагат.
3			Индивидуальная	1	Учить стойку на голове (из упора присев, толчком двух опираясь на ладони, голову ставим чуть впереди рук, выпрямляем ноги вверх). Все упражнения выполняются со страховкой. Поперечный шпагат.
4			Индивидуальная	1	Упражнять стойку на голове – у стены и со страховкой. Упражнения на гибкость (корзинка; наклоны; дуга).
5			Комплексная	1	Учить комбинацию: И.п. – О.с. 1-2 – равновесие ласточка 3' 3-4 – упор присев 5-6 - кувырок вперед 7-8 - перекаат в стойку на лопатках.

6			Комплексная	1	Продолжить учить комбинацию ОФП – прыжки через препятствия (5 подходов) - челночный бег.	
	январь					
1			Комплексная	1	Техника безопасности на занятиях акробатики. Партерная гимнастика – упражнения на осанку, гибкость и растяжку.	
2			Комплексная	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя различные упражнения: - ходьба змейкой; - ходьба спиной; - бег змейкой; - бег со сменой направления. Упражнения на гибкость (дуга, корзинка, кольцо).	
3			Комплексная	2	Учить прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед из обруча в обруч. Упражнять прыжки в глубину (приземление на согнутые ноги).	
4			Комплексная	1	Упражнять комбинацию (см.зан.№5 декабрь). Обратить внимание на технику выполнения.	
5			Индивидуальная	1	Учить мост из положения стоя. (О.с. - ноги врозь, руки вверх, прогибаясь смотрим на руки –руки прямые). Полоса препятствий.	
6			Комплексная	1	Продолжить учить мост из положения стоя; повторить ранее разученную комбинацию. ОФП –сгибание разгибание рук в упоре лежа (5-7 рх2п) -поднимание ног в уголок на шведской стенке.	
	февраль					
1			Индивидуальная	1	Упражнять ходьбу и бег, выполняя различные	

					упражнения по сигналу. Партерная гимнастика – упражнения на осанку.
2			Индивидуальная	2	Учить комбинацию: О.с. –ноги вместе 1-2 – упор присев 3-4 ,5-6 - 2 кувырка вперед 7-8 - перекат в стойку на лопатках. 1-2 – упор лежа на спине 3-4 – мост 5-6 - поворот в упор присев 7-8 - И.п. – О.с. Поперечный шпагат.
3			Индивидуальная	1	Продолжить учить комбинацию (см.зан. №2 февраль). Упражнения на гибкость.
4			Индивидуальная	1	Упражнять стойку на голове у стенки со страховкой. Повторить все комбинации, разученные ранее.
5			Индивидуальная	2	Учить прыгать на одной ноге. Учить последовательно перепрыгивать через 5-6 линий. Упражнения на гибкость.
6			Индивидуальная	1	Продолжить учить стойку на голове без страховки (контроль за своим телом – тело натянуто, живот втянут). Полоса препятствий.
7			Индивидуальная	1	Продолжить учить прыгать на одной ноге через линии. Упражнять мост из положения стоя.
8			Индивидуальная	2	ОФП – пресс в парах; - сгибание разгибание рук из упора лежа на груди; - прыжки из приседа. Упражнения на растягивание.
	март				
1			Индивидуальная	1	Партерная гимнастика –

					упражнения на осанку, повторить все ранее разученные комбинации.
2			Индивидуальная	2	Упражнять ходьбу и бег, выполняя различные упражнения по сигналу. Упражнения на гибкость (коробочка, кольцо, корзинка).
3			Индивидуальная	1	Учить комбинацию: И.п. -О.с. 1-2 – упор присев 3-4, 5-6 - толчком двух стойка на голове -3' 7-8 –упор присев 1-4 -2 кувырка вперед 5-6 - прыжок из приседа ноги врозь руки вперед 7-8 - И.п. – О.с.
4			Индивидуальная	2	Продолжить учить комбинацию (см.зан. №3). Совершенствовать мост из положения стоя.
5			Индивидуальная	1	ОФП – прыжки через скакалку; - прыжки из приседа; - пресс в парах; - сгибание разгибание рук в упоре лежа. Шпагаты: полушпагат - на правой - на левой - поперечный.
6			Индивидуальная	2	Продолжить учить все комбинации (обратить внимание на технику выполнения).
7			Индивидуальная	1	Совершенствовать стойку на голове без страховки, мост из положения стоя, ходьба в мостике.
8			Индивидуальная	2	Упражнять ходьбу на скамейке различными способами. Совершенствовать прыжок в глубину. Упражнения на растягивание.
	апрель				

1			Индивидуальная	1	Упражнять прыжки на одной ноге через 5-6 линий. Повторить все комбинации (ранее разучены). Шпагаты: поперечный.
2			Индивидуальная	2	Партерная гимнастика – упражнения на осанку. Полоса препятствий.
3			Индивидуальная	1	Подготовка к зачету: повторить все комбинации.
4			Индивидуальная	1	ОФП – прыжки из приседа - прыжки через скакалку - сгибание разгибание рук
5			Индивидуальная	2	Совершенствовать перекаты в группировке из упора присев, стойку на лопатках. Поперечный шпагат.
6			Индивидуальная	1	СФП – поднятие и опускание прямых ног лежа на спине (10-20р.) - прыжки с поворотом на 90° - отталкивание двумя руками от стены. Упражнения на гибкость (дракончик, кольцо, корзинка).
7			Индивидуальная	2	Совершенствовать ранее изученные комбинации.
8			Индивидуальная	1	Учить стойку на руках: - полустойка; - стойка махом; - стойка толчком (руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено, ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
	май				
1			Комплексная	2	Упражнять ходьбу и бег, выполняя различные упражнения по сигналу.
2			Индивидуальная	1	Партерная гимнастика – упражнения на осанку. Полоса препятствий.
3			Индивидуальная	1	Упражнять стойку на голове – у стены и со

					страховкой. Упражнения на гибкость (корзинка; наклоны; дуга).
4			Индивидуальная	2	Совершенствовать ранее изученные комбинации.
5			Индивидуальная	1	Продолжать учить стойку на руках: - полустойка; - стойка махом; - стойка толчком (руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено, ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
6			Индивидуальная	2	Подготовка к зачету: повторить все комбинации.

## Содержание учебной программы

### I Теоретические занятия

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

### Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки, который должен содержать минимум необходимых знаний. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед для детей. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у детей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

1. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации.* Понятие о физической культуре. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и защите Родины. Гимнастика в режиме дня. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. *Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в РФ.* Спортивная акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития спортивной акробатики в стране.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Сведения из разделов ОБЖ и ЗОЖ - согласно возрасту детей.

4. *Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья,* повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

5. *Личная гигиена.* Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

## II Общая физическая подготовка.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы акробатические упражнения, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спорте в дальнейшем.

### 1. Общеразвивающие упражнения.

- Движения головы: поднятие и опускание, повороты вправо-влево.

- Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднятие, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднятие рук вперед, вверх, в стороны; размахивания вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

- Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднятие прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

- Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях;

- сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре;

-повороты вправо-влево;

-наклоны вперёд, в стороны;

-прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног;

-перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

3. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

4. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.

5. Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

6. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.

7. Закрепления навыков в подвижных играх.

8. Упражнения для формирования правильной осанки.

9. Упражнения для развития ловкости:

- Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
- Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;
- Упражнения с мячами различных размеров.

10. Упражнения для развития гибкости:

- Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
- У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
- Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
- Полушпагат на правую и левую ногу;
- Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
- Упражнения для развития гибкости суставов.

11. Упражнения для развития силы:

- Упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отжимания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнёром и без);
- Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из вися на перекладине;
- Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 900 из вися на гимнастической стенке, до 450 из положения сидя на полу без опоры руками;
- Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из вися;
- Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
- Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
- Сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.

12. Упражнения для развития быстроты:

- Челночный бег 3раза по 10м.;
- Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
- Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;
- Спортивные игры.

### III Специальная физическая подготовка

- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
- Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
- Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми ногами руки на поясе, с движением рук, сесть на колени - встать, сесть с прямыми ногами – встать, прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
- Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий, переворотов, рондатов.

### IV Хореография (специальная двигательная подготовка)

1. Изучение хореографических позиций рук и ног;
2. Галоп с правой и левой ноги вперед и в стороны;
3. Чередования шага и маха прямой ногой вперед, в стороны, назад;
4. прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

### V Акробатические упражнения

#### 1. Мост и его варианты:

- мост на коленях с опорой на голени и руки;
- Мост на предплечьях с опорой на ноги и предплечья;
- мост поднимая одну руку или ногу (на трех точках опоры);
- мост кольцом – мост с захватом руками за голени стоя на ногах;
- мост с поворотом на 180 из упора присев и обратно;
- мост с разгибом из положения лежа на спине, согнувшись на лопатках и т.д.

#### 2. Шпагат и его варианты:

- шпагат левой (правой) ногой вперед с наклоном вперед или назад;
- полушпагат левой (правой) ногой вперед;
- прямой шпагат;
- шпагат кольцом со сгибанием ноги ноги находящейся сзади до касания головы;
- шпагат прогнуться назад с захватом руками за голень
- складки в положении сидя (ноги вместе, врозь) и т.д.

#### 3. Перекаты и его варианты:

- перекаты в группировке;
- перекаты прогнувшись;
- перекаты согнувшись

и т.д.

#### 4. Кувырки и его варианты:

- кувырок вперед в группировке;
- кувырок вперед согнувшись;
- полет - кувырок вперед в группировке или согнувшись;
- кувырок в сторону в группировке;
- кувырок назад в группировке

и т.д.

5. Прыжки - выпрямившись, в группировке, прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 90 или 180 градусов, с продвижением вперед, назад, в стороны, толчком двумя ногами или одной, можно выполнять на полу, с гимнастической скамейки, батута, с возвышения.

6. Стойки и их варианты:

- стойка на лопатках;
- стойка на голове (согнув ноги, с опорой у стенки и т.д.);
- стойка на голове и предплечьях;
- стойка на руках (у опоры, согнув ноги и т.д.).

7. Упоры - лежа на животе, на спине, на руках угол и т.д.

8. Равновесия и его варианты:

- равновесие на одной ноге, согнув вторую вперед;
  - высокое равновесие с отведением прямой ноги назад;
  - равновесие «ласточка»;
  - равновесие с захватом ноги сзади (согнув ногу или с доведением до шпагата);
  - фронтальное равновесие
- и т.д.

9. Перекидки и их варианты:

- вперед на две ноги;
- вперед на одну ногу (в шпагат);
- назад ноги врозь (в левый правый или прямой шпагат);

10. Перевороты и их варианты:

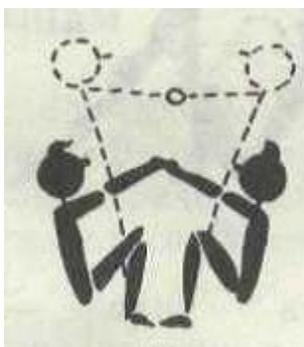
- переворот с головы (с поворотом в упор лежа на животе или на спине);
- переворот с рук на две ноги или на одну;
- колесо (переворот в сторону).
- курбет;
- фляк (переворот прыжком назад в шпагат, перекатом, в стойку на голове и т.д.)
- рондат (рондат с места, с прыжка, с разбега).

11. Сальто и его разновидности:

- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;
- сальто вперед прогнувшись;
- сальто назад в группировке;
- сальто назад согнувшись;
- сальто назад прогнувшись;
- темповое сальто назад;
- арабское сальто (боком);
- маховое сальто (с поворотом на 180 градусов, на колено и т.д.)

## VI Парные упражнения

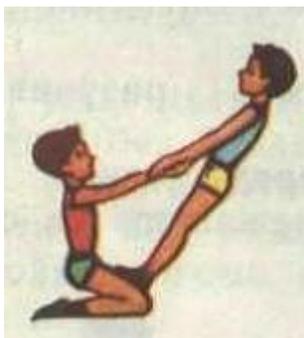
1. Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;



2. Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего – упор лёжа;

3. То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

4. Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).



5. Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.

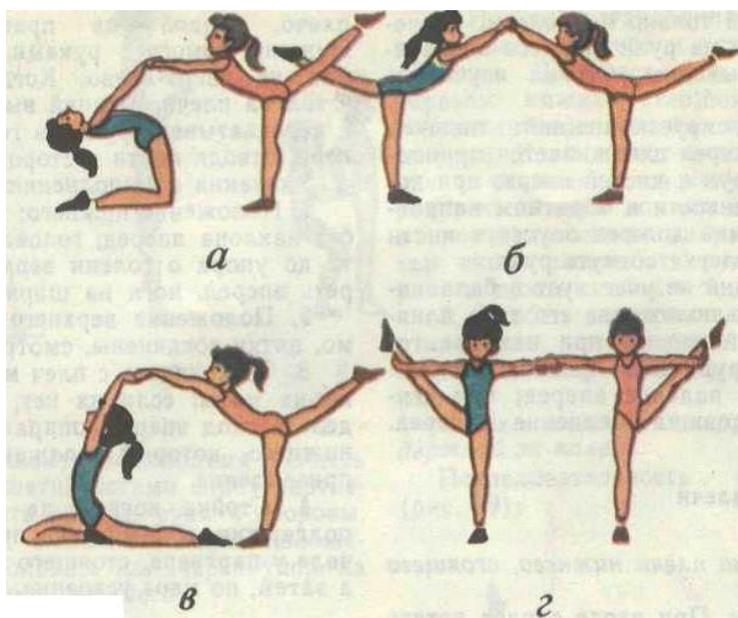


6. Равновесия на полу с поддержкой

а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;

б) равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;

в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;



г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.

7. Мосты с опорой на партнера (партнершу).

Последовательность разучивания

а) наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;

б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;



При проведении занятий рекомендуем включать игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Червячки и яблочки», «Лиса и ёж», «Ёж», «Берёзовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали»,

«Море, берег, парус», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Светофор», «4стихии» и т.

### **Контрольно измерительные материалы**

#### **Критерии оценки действенности программы. Контрольно-переводные требования.**

**По общей физической подготовке.** В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

**По специальной физической подготовке.** Выполнение специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

**По технической подготовке.** Знать и уметь выполнять элементы техники в соответствии с программным материалом.

**По психологической подготовке.** Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств, регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся

**По теоретической подготовке.** Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения.

Требования, предъявляемые для оценки результатов освоения

программы спортивно-оздоровительного этапа:

Дети 5-7 лет

Развиваемое качество	Контрольные упражнения(тесты)	
	Мальчики	
Скоростные качества	Челночный бег 3х10м	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	
Координация	Равновесие на прямой ноге согнув другую ногу вперед на 90 градусов руки в стороны (не менее 5 сек)	
Гибкость	Мост ноги прямые, руки перпендикулярны полу удержание (не менее 12 сек)	

Эффективность работы по внедрению программы «Акробатика для дошколят» предусматривает промежуточный итоговый контроль.

Проведение тестирования общей и специальной физической подготовки - два раза в год.  
Анализ эффективности проведения коррекционной работы с детьми - два раза в год.

Анализ проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий- один раз в год.  
Анализ действенности программы по акробатике - один раз в год.

Комплексный анализ физической подготовленности детей (старшей, подготовительных групп).

## **Диагностика физической подготовленности детей, занимающихся в кружке «Акробатика для малышей».**

### **Зачетные требования.**

Физическая подготовленность акробата - процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями, их соединениями и соревновательными комбинациями. Физическая подготовка акробата осуществляется в тесной связи с овладениями техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Акробату для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка. В акробатике физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

### **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов учреждения дополнительного образования детей.

#### *Методологические и методические принципы воспитания*

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

#### *Педагогические принципы воспитания*

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов занимающихся)

- Воспитание в процессе спортивной деятельности

- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов

- Единство обучения и воспитания
- Воспитание в коллективе и через коллектив

#### *Главные направления воспитательного процесса*

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм и верность Отечеству)
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту)
- Профессиональные качества (волевые и физические)
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность)
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в коллективе)

#### **Техническая подготовка**

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по акробатике. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений. Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону). Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову. Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.). Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т. д. Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками. Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий.

#### **Психологическая подготовка «маленького» акробата**

Роль и значение психологической подготовки акробатов. Значение критики и самокритики в воспитании российского спортсмена. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата, - тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка акробата к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников, формирование уверенности в своих силах. Развитие и совершенствование волевых качеств - основа сознательного управления поведением акробата при преодолении трудностей. Объективные и субъективные трудности и пути их преодоления. Неожиданно возникающие трудности и их преодоление. Применение саморегуляции психических состояний в условиях соревнований.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ**

Для **предотвращения травм** на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

**Частыми причинами травм** являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2.2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях в зале акробатики **запрещается**:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера,
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,
- бегать по ковру во время занятий,
- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

3.5. Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. При изучении элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

3.9. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.10. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### 4. Требования безопасности после окончания занятий

4.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

#### 5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

### **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

По итогам решения поставленных задач ожидается получить следующие результаты.

1. Воспитание здоровой физически развитой и духовно- нравственной личности.

2. Приучить детей ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

3. Дети концу подготовительной группы должны знать и уметь выполнять ряд акробатических упражнений, а так же знать терминологию этих упражнений.

4. К концу каждого года дети должны выполнять диагностические нормативы по ОФП и СФП.

5. Двигательный опыт детей должен стать шире, посредством использования и освоения физических упражнений.

6. ПРИ выпуске ребенка в школу, он должен обладать развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметь легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности.

7. Ребенок анализирует свои действия и действия товарищей.

8. Дети быстрее выполняют различные упражнения, развиваются силовые способности, поддерживается правильная осанка.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи и при систематичности, наглядности и использовании поощрений повышает свои возможности.

2. Задача инструктора - заинтересовать, активизировать и поощрять детей.

3. Обучая акробатическим упражнениям индивидуально работать с каждым ребенком.

4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно – двигательного аппарата и физическую подготовленность.

### Предполагаемые результаты

К концу года обучающиеся:

Имеют:

- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

Знают:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Умеют выполнять:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- стойку на лопатках;
- стойки на голове и руках у стены;
- мост из исходного положения стоя на коленях;
- складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;
- кувырок вперед;
- боковой кувырок;
- прыжок через скакалку.

### Пути отслеживания результатов.

Результаты отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года. А так же путём анализа всех выступлений

**План-схема цикла подготовки акробатов в группах начальной подготовки**

Месяц	Октябрь (часов)	Ноябрь (часов)	Декабрь (часов)	Январь (часов)	Февраль (часов)	Март (часов)	Апрель (часов)	Май (часов)	Всего за год (часов)
Теория			1					1	2
ОФП	2	3		2		1			7
СФП	1	1	1		1	1		1	6
Хореографиче ская подготовка			1	1	1	1	1	1	6
Акробатическ ие упражнения	2	1	1	1	2	1	2	1	11
Парно- групповые			1	1	1	1			4

упражнения									
Контрольно-переводные испытания								1	1
Контрольные соревнования по учебной программе							2		2
Тренировочных дней в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	
Часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	
Всего	9	9	9	9	9	9	9	9	72

### Список литературы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)
3. ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта от 12.09.2013 г. № 730);
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
6. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта от 12.09.2013 г. № 731)
7. Приказ Минспорта России от 30.12.2014 г. № 1105 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»
8. Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
9. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987
- 11.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
- 12.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
13. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. //«Теория и практика физической культуры», 2003, № 9

14. Успешность деятельности тренера. //«Теория и практика физической культуры», 2003, № 12
15. Правила соревнований по спортивной акробатике.
16. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2014-2017 г.г.
17. Болобан В.Н. «Спортивная акробатика». Киев, 1988 г.
18. Коркин В.П. Акробатика. М. ФиС, 1983 г.
19. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры М., ФиС, 1974 г.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер. М., АСТ Астрель, 2003 г.
21. Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика./ Н.В. Авекович, М.И. Цейтин - М., 1967.
22. Акробатика. / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 2003.
23. Биндусов Е.Е., Жолдак В.И., Менхин Ю.В. Гимнастика и здоровье./ Биндусов Е.Е., Жолдак В.И., Менхин Ю.В. – М., 1988.
24. Болобан В. Н., Коркин В. П. Школа семейной акробатики./ В. Н. Болобан, В., П. Коркин - Киев, 1991.
25. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М. ФиС, 1996.
26. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Д, Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
27. Коркин В.П. Акробатика./ В.П. Коркин – М., 1983.
28. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов./ В.П. Коркин – М., 2004.
29. Коркин В.П. Акробатика для школьников./ В.П. Коркин – М., 2002.
30. Коркин В.П. Юбилей спортивной акробатики. / В.П. Коркин - Краснодар, 1993.
31. Морель Ф. Хореография в спорте./ Ф. Морель – М.: ФиС, 1971.
32. Спортивная акробатика. / Под редакцией Коркина В.П. – М., 2001.
33. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
34. Теория и методика физического воспитания. / Под редакцией Ашмарина Б.А. – М., 1990.

#### Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация спортивной акробатики РФ	<a href="http://acrobatica-russia.ru/">http://acrobatica-russia.ru/</a>

--	--