

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА «ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»

<p>ПРИНЯТА на заседании педагогического совета МАУ ДО «ЦЭВД» от « <u>01</u> » <u>августа</u> 2023 г. Протокол № <u>1</u></p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ ДО «ЦЭВД» Ю.В. Онисимова «<u>01</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p> 
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АКРОБАТИКА В
СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ»**

Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 5 - 9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Друца А.П., заведующий
методическим отделом

Хабаровск
2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика в современном танце» (далее – Программа) **физкультурно-спортивной направленности, уровень освоения – стартовый.**

Данная программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. У учащихся формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»;
8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Центр эстетического воспитания детей» (МАУ ДО «ЦЭВД»).

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни

и физического развития современных детей. Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии. Программа ориентирована на поддержку каждого учащегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Отличительной особенностью программы «Акробатика в современном танце» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся знакомятся с основами хореографии, свободной пластики, гимнастики, играют в подвижные игры.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 5 - 9 лет, занимающихся в танцевальном коллективе. Обязательным условием приема является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой и физическим нагрузкам в целом, наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям акробатикой (справка от врача о состоянии здоровья ребенка).

В целях дифференцированного подхода к ребенку прием осуществляется на основе собеседования с родителями и знакомства с ребенком.

Количество учащихся в группе должно быть не менее 15 человек, лучше четное количество, т.к. большое количество заданий выполняется в парах.

Цель программы — развитие физических данных ребенка и способности к творческому самовыражению в танце через овладение основами акробатики.

Задачи программы

Предметные:

- познакомить с разновидностями акробатики;
- формирование практических умений и навыков выполнения акробатических элементов и связок;
- обучить навыками владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование умения демонстрировать свои достижения зрителю;
- формирование знаний и практического опыта поддержки и страховки во время выполнения элементов;
- формирование навыков самоконтроля и самостраховки.

Метапредметные:

- развитие природных общефизических данных: подвижность связок и суставов, прыгучесть, гибкость, осанку, силу, ловкость, выносливость;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развитие творческих способностей учащихся (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность);

- развитие чувства ритма, музыкальности, координации движений, внимания, наблюдательности;
- расширение общего кругозора воспитанников;
- формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Личностные:

- формирование у учащихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание волевых качеств личности: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- формирование навыков культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыков работы в коллективе;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формы проведения занятий

- традиционное учебное занятие
- тренировка
- экскурсия
- беседа
- репетиция
- технический зачет
- соревнование
- концерт
- конкурс
- творческий отчет

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная: объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая: коллектив делится на микрогруппы для выполнения упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий; при проведении ОРУ, ОФП; игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной акробатики, в том числе и при преодолении полосы препятствий;
- поточная: выполнение прыжков, акробатических связок и элементов, лазанье;
- коллективная: репетиция, концерт;
- индивидуальная: отработка сложных элементов, коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

Планируемые результаты реализации программы

Результативность освоения образовательной программы учащимся - это совокупность личностных качеств, метапредметных знаний и практических умений и навыков, сформированных с учетом цели и содержания программы, задач обучения, развития и воспитания.

В ходе реализации программы будут достигнуты:

Личностные результаты

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- качества личности: терпение, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, ответственность, чувство товарищества и т.д.
- развиты творческие способности учащихся (образное мышление, воображение, фантазия, эмоциональная выразительность);
- развиты чувство ритма, музыкальность, координация движений, внимание, наблюдательность;
- обладают волевыми качествами: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- сформированы культурно-гигиенические навыки;
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- способность соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами;
- положительная мотивация к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности, а также к возможному получению профессий, связанных с акробатикой или хореографией.

Метапредметные результаты

- навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе (способность к сотрудничеству и владение позитивными способами взаимодействия с окружающими);
- умение адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умение анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность.

Предметные результаты

Освоенный учащимся опыт специфической деятельности повлияет на развитие общих и специальных физических данных, позволяющих в дальнейшем преуспеть в любой области акробатического искусства.

Учащийся будет знать:

- строение человеческого тела и его возможности;
- общие сведения по истории акробатики и о выдающихся личностях в этой области;

- направления в акробатике;
- терминологию и методику выполнения базовых элементов акробатики;
- основы биомеханики,
- правила поведения в коллективе;

будет уметь:

- выполнять физические упражнения общего и специального уровня сложности;
- выполнять базовые элементы акробатики;
- слышать музыку, сохранять устойчивость темпа при исполнении движений;
- контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других;
- применить полученные навыки в творческой деятельности.

будет владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- техникой разученных акробатических упражнений;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях;
- силой своих мышц.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение Тесты
3	Специальная физическая подготовка	20	2	8	Наблюдение. Контрольные упражнения
4	Акробатические элементы	18	2	16	Наблюдение. Выполнение заданий педагога
5	Элементы хореографии	10	2	8	Наблюдение. Выполнение заданий педагога
6	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
	ИТОГО	72	9	63	

Комплекс организационно-педагогических условий

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные технологии (их элементы), основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических способностей.
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

Методы, доказавшие свою эффективность в ходе реализации программы (общепедагогические и специальные):

Словесные методы:

- рассказ, беседа, объяснение, пояснение
- психологический настрой и поощрение (для успешного освоения учебного материала и достижения хороших результатов обучающийся должен быть эмоционально и психологически настроен учиться и совершенствоваться; задача педагога настроить учащегося на достижение намеченной цели, учитывая его индивидуальные психологические особенности, характер, танцевальные способности).

Наглядные методы:

- показ педагогом техники исполнения элементов и движений; утрированный показ;
- демонстрация презентаций и видеоматериалов;
- просмотр «живых» выступлений старших групп и других хореографических коллективов.

Практические методы:

- метод наглядного восприятия, наблюдения за исполнением движений способствует быстрому и глубокому усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- музыкально-ритмические игры, с помощью которых педагог развивает пространственное воображение, ориентацию в зале, координацию движений, внимание, ловкость, снимает усталость и напряжение обучающихся;

- дидактические игры на освоение и проверку усвоения теоретического и практического материала;
- физическая помощь педагога или обучающихся друг другу;
- прослушивание музыкального материала.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых методов воспитания и личностного развития относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.

Методы активизации деятельности воспитанников на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское сотворчество,
- соревновательность,
- использование образов-ассоциаций.

Контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы. Методы развития силы

Метод повторных усилий: упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).

Метод больших усилий: при развитии силы данным методом применяются такие отягощения, или упражнения выполняются в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз.

Метод динамических усилий: в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.

Метод изометрических усилий: напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а

также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.

Комбинированный метод развития: включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

Методы развития гибкости

Метод пассивных движений:

- выполняется с помощью партнера,
- выполняется с помощью резинового бинта,
- выполняется с использованием собственной силы,
- выполняется на снарядах,
- в статических положениях.

Метод активных движений:

за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов. К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

- массы собственного тела и предметов,
- противодействия партнера,
- сопротивления упругих предметов, изометрических напряжений.

Комбинированный метод:

оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой работы мышц.

Особенности применения упражнений на развитие гибкости:

- обязательная разминка, согревающая мышцы и связки,
- частый повтор упражнений при их малой интенсивности,
- полезно выполнять пружинящие движения,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору, или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения,
- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Методы обучения акробатическим упражнениям

1. Начальный этап

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

2. Углубленное разучивание.

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно. Методы: метод расчлененного разучивания,

метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

3. Закрепление и совершенствование

Задача: перевести умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы

Дидактические средства обучения

- фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива
- схемы выполнения движений
- плакаты «строение тела человека», «строение мышц», «первая помощь» и т.п.
- музыкальный материал для аккомпанемента при выполнении упражнений

ЭОР:

- презентации к темам программы, разработанные педагогом;
- видеоматериалы, записи выступлений гимнастов, акробатов, цирков, своего коллектива.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы *входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.*

Входной контроль

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (диагностика физических качеств обучающихся).

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств обучающихся производится с каждым ребенком индивидуально. Педагог диагностирует шесть параметров по трем уровням, используя разработанные в Учреждении критерии.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ»**

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<i>Координация и быстрота движений (кувырок вперед)</i>		
без помощи педагога ребенок не может выполнить кувырок, не умеет сгруппироваться	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	подбородок прижат к груди, спина круглая, наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук, из переката на спине принята плотная группировка, вернуться в упор присев
<i>Пассивная гибкость</i>		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении седа ребенок выполняет согнувшись без захвата стоп	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп
<i>Активная гибкость (мост из положения лежа на спине)</i>		

<p>без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение</p>	<p>при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует</p>	<p>лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты кнаружи, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует</p>
<p>Координация-статическое равновесие (стойка на руках - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони)</p>		
<p>с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога</p>	<p>в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие</p>	<p>ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровно, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие</p>
<p>Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса (дельтовидная, трапецевидная, грудная, плечевая)</p>		

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный уровень	1 балл	5-9 баллов	начальный уровень
средний уровень	2 балла	10-14 баллов	средний уровень
высокий уровень	3 балла	15-18 баллов	высокий уровень

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- беседа, опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании полугодия и каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос, викторины, конкурсы
- выполнение контрольных заданий
- показательные выступления

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- показательные выступления
- участие в конкурсах, праздниках

Материально-техническое оснащение программы

Для качественной реализации программы требуется:

- спортивный, балетный зал, оборудованный зеркалами
- музыкальный центр
- мультимедиа аппаратура
- гимнастические коврики (для каждого ребенка)
- гимнастические маты
- шведская стенка
- скамейки
- скакалки, обручи, мячи, ленты, веревка, гимнастические палки

Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее специальное образование, владеющий современными образовательными технологиями и методиками, умеющий создать безопасную образовательную среду, обладающий специальными личностными качествами и профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления учебно-воспитательной деятельности.

Воспитание.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в Центре эстетического воспитания детей заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Воображания» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, творческие встречи, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, оздоровительную и досуговую.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

- 1.Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208 с.
- 2.Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла. Пер. с англ. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 144 с.
- 3.Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
- 4.Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
- 5.Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М, 2003. - 80 с.
- 6.Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
- 7.Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984. — 222 с.
- 8.Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 9.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. - 136 с.
- 10.Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 12.Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
- 13.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. -448 с.
- 14.Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие. - 2-е изд., стереотипное. - В 4 томах. Т. 4. - М.: Медицина, 1996.
- 15.Титорова О.Н. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд. - М., 2007.
- 16.Украин М.Л. Тренировка гимнастов: учебное пособие для тренеров - 2-е испр. и доп. изд. - М., 1958.

Список литературы для учащихся и родителей

- 1.Буц Л.А. Для вас, девочки. - М, 1975.
- 2.Боброва Г.Д. Искусство грации. - М, 1986.
- 3.Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю. Веселая физкультура: учебник для учащихся 1 класса 4-х летней начальной школы. - М. Просвещение, 1996.
- 4.Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. - С-Пб, 1998.
- 5.Яковлев В. Игры для детей. - М. 1975.

Интернет-источники

- 1.<http://acrobatica-russia.ru/> Сайт Федерации спортивной акробатики России
- 2.<http://www.ruscircus.ru/> В мире цирка и эстрады
- 3.<http://www.sportlegend.ru/> Сайт о людях-легендах спорта
- 4.<http://www.acrobaticsports.com/> Все об акробатике
- 5.<http://akrobatika.narod.ru/> Сайт секции акробатики ГУ ДЦКС "Южное Измайлово" г.Москва
- 6.<http://www.fig-gymnastics.com/site/> Сайт Международной Федерации спортивной гимнастики
- 7.<http://sportgymn.net.ru/> Сайт о спортивной гимнастике
- 8.<http://ru-acrobatika.livejournal.com/> Сообщество акробатов в Живом журнале
- 9.<http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics/> Литература об акробатике
- 10.<http://mirknig.com/knigi/raznoe/1181459500-akrobatika.html> / Сайт о книгах по акробатике