

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 967 от 24.06.2024

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта на спортивно-оздоровительном этапе
по виду спорта «Спортивная акробатика»**

Разработчики	Старший тренер-преподаватель Исаков В.Я.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	4 года
Этап	спортивно-оздоровительный

г. Нижневартовск, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цель программы.....	3
1.2.	Задачи программы.....	4
II.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	4
2.1.	Комплектование групп, режим работы.....	4
2.2.	Критерии отбора	5
2.3.	Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе	5
2.4.	Этапы учебно-тренировочных занятий	5
2.5.	Методы и приёмы организации воспитательного процесса в учебно-тренировочном процессе	6
2.6.	Основные принципы применения средств спортивной акробатики	7
2.7.	Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	8
2.8.	Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	10
III.	ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	10
3.1.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)	11
3.2.	Программный материал	11
IV.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	13
V.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ..	13
	Литература.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее - программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.201 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), №127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Актуальность программы в том, что учебно-тренировочные занятия позволяют развивать творческие задатки детей дошкольного и школьного возраста, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Элементы акробатики 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. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.). Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе упражнений.

1.1. Цель программы

Основной целью программы является сохранение и укрепление здоровья детей, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством развития основных физических качеств.

1.2. Задачи программы

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

• оздоровительные:

Обучать двигательным действиям, нацеленным:

- на укрепление и развитие всех основных групп мышц;
- на укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц голени и стопы для предупреждения плоскостопия, которое может существенно ограничить двигательную активность, формирование правильной осанки;

- на укрепление дыхательной и сердечно сосудистой систем, оптимизация терморегуляции;

- сформировать и усовершенствовать двигательные навыки, двигательные способности – ловкость, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, вестибулярный аппарат;

• образовательная:

- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- научить детей владеть своим телом;

• развивающие:

- развить творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

• воспитательные:

- приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- научить ставить задачи перед собой и радоваться своим достижениям,

• психологические:

- научить сознательной дисциплины и воли.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Комплектование групп, режим работы

Комплектование группы осуществляется среди всех желающих заниматься спортивной акробатикой. Возрастные границы для зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу: 04 - 10 лет (включительно).

Продолжительность занятия - не менее 60 минут.

Модель расписания учебно-тренировочного занятия

Таблица 1

Короткий перерыв от 15 до 40 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Короткий перерыв от 15 до 40 мин
----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом Учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя по спортивной акробатике, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы с детьми являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

2.2. Критерии отбора

В группу зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение от педиатра, по установленной форме).

2.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе

Таблица 2

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Возраст для зачисления (лет)		Количественный состав рекомендуемый (чел.)		Объем учебно-тренировочной нагрузки		
		Минимальный	Максимальный	Минимальный	Максимальный	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	4	10	12	30	4,5	3	216

2.4. Этапы учебно-тренировочных занятий

Перед началом учебно-тренировочных занятий, создаются условия для настроения обучающихся на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, потягиваний. Во время занятия чередуются упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, начиная с мелких мышечных групп и постепенно вовлекая крупные группы мышц. Делается акцент на расслаблении в сочетании с дыхательными упражнениями. Не допускаются максимальные нагрузки, появления глубокого чувства усталости, изнурения, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.

1. Вводно-подготовительный этап занятий:

Вводно-подготовительная часть занятия играет исключительно важную роль. Её задача - организовать и подготовить обучающихся к наиболее успешному решению основной задачи занятия.

С этой целью применяются упражнения на месте или в движении, общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности с предметами и без, дыхательные упражнения.

2. Основной этап занятий:

Основная часть занятий направлена на общее оздоровление организма, расширение двигательных умений, навыков и повышение тренированности. Она состоит из сочетания общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на развитие координации и т.п.

3. Заключительный этап занятий:

Заключительная часть обеспечивает постепенное восстановление функций организма, снимает возможное утомление и завершает работу обучающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой. Такое состояние достигается включением упражнений небольшой интенсивности с малой амплитудой их выполнения, упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, танцевальных элементов.

Для правильной организации занятий самыми существенными факторами являются уровень нагрузки, методика проведения и подбор средств. При этом учитывается, что от периода к периоду под влиянием занятий происходят положительные изменения в состоянии здоровья, соответственно, должна меняться и физическая нагрузка группы.

По своему содержанию на занятиях используется множество разнообразных средств, методов и методических приёмов, что позволяет комплексно использовать разнообразные средства физической культуры.

2.5. Методы и приёмы организации воспитательного процесса в учебно-тренировочном процессе

Используются следующие методы и приёмы:

- словесные методы (объяснение, беседы, постановка задач и предъявление требований, поощрения);
- практические методы (упражнения, репетиции);
- наглядные методы (показ движений педагогом, просмотр видеозаписей, фотографий, иллюстраций, выступление ансамблей танца);
- игровые методы (игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения);
- целостный метод. Элементы разучиваются целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать простые элементы или те, которые невозможно разложить на отдельные части;
- метод - временного упражнения применяется при разучивании особо сложных движений;
- приём использования минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний. Детальная проработка небольшого количества движений даёт возможность их качественного усвоения, а большое количество сочетаний из этих элементов создаст у детей впечатление новизны и даёт просмотр фантазии ребёнка.

Постепенному освоению всех необходимых знаний и умений с тем, чтобы потом применять их на практике, способствует применение дедуктивного метода (от общего к частному) и индуктивного (от частного к общему).

Кроме того, учебно-тренировочные занятия строятся с обязательным учётом основных педагогических принципов:

- систематичность;
- последовательность;
- постепенность.

Суть этих принципов заключается в следующем:

- не все дети могут сразу освоить тот или иной элемент, движение, поэтому сначала необходимо выучить схему движения, т.е. простейший вариант и постепенно, усложняя его, довести до окончательной формы;

- посильность и доступность, суть которых заключается в том, что уровень сложности и объём движений должны соответствовать техническим возможностям обучающегося, чтобы не вызывать перегрузки, травмы;

- продолжительность работы над элементом не ограничивается жёсткими временными рамками. Ориентиром для педагога служит продвижение детей в усвоении его элементов.

2.6. Основные принципы применения средств спортивной акробатики

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей:

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть включает:

- физиологическую разминку;
- образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В подготовительную часть входят строевые упражнения; с их помощью можно быстро и удобно разместить обучающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения

руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет обучающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и их совершенствование;
- психологическая подготовка;
- выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

В заключительной части организм обучающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит целенаправленности занятия. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным обучающимся разные задания.

2.7. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Для предотвращения травм в группе на учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в учебно-тренировочных занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра;

- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;

- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;

- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;

- занимаются только в присутствии тренера-преподавателя;

- соблюдение правил личной гигиены.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Частыми причинами травм являются чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или учебно-тренировочному занятию; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в учебно-тренировочное занятие упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения.

На учебно-тренировочных занятиях также применяется профессиональная страховка и помощь как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит умение «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается специальной координацией тела. В основе само страховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Навыки само страховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны включаться в подготовительную часть учебно-тренировочных занятий. Способы само страховки изучаются по принципу от простого к сложному.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении упражнений (технических элементов) предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором обучающегося поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле, бросках, перебросках и т.д.

Самостраховка – умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

2.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты:

- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовки;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять элементы гимнастики (акробатики) самостоятельно, без помощи тренера-преподавателя, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку выполнению элементов другими детьми;
- появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой, гимнастикой.

Способы проверки:

- открытые занятия;
- тестирование двигательных способностей, методом выполнения упражнений - основных базовых элементов акробатики.

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

Годовой план является примерным, он может дополняться и изменяться в соответствии с местными условиями и контингентом обучающихся. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях изучаются вопросы по анатомии, физиологии, психологии, воспитанию, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и учебно-тренировочных занятий, и другим темам в соответствии с учебно-тренировочным планом спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Практические занятия проводятся по общей физической и специальной физической подготовке, по изучению и совершенствованию базовых элементов акробатики.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)

Таблица 2

Содержание	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	10	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Специально-физическая подготовка	64	5	6	6	6	5	6	7	5	5	8	5
Техническая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	4
ВСЕГО	216	19,5	20	20	20	19	19,5	20,5	21	18,5	19	19

В конце учебного года обучающиеся осваивают основные базовые элементы акробатики: продольный и поперечный шпагаты, мост, уголок, перекаты, кувырки, стойку на голове, элементы хореографии. Основным показателем владения данными упражнениями будет являться выполнение акробатической связки (равновесие на одной ноге, кувырок вперед, шпагат, складка ноги вместе из упора присев, прыжок вверх).

3.2. Программный материал

3.2.1 Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале. Общие сведения о строении человека. Правильная осанка и ее значение для обучающегося. Значение здорового образа жизни. Режим дня и личная гигиена. Правила поведения на занятиях. Правила подготовки мест для самостоятельных занятий. Контроль за состоянием здоровья во время выполнения физических упражнений. Причины возникновения травм во время занятий и профилактика травматизма. Правила использования закалывающих процедур. Физические качества и физическая подготовка.

3.2.2. Общая физическая подготовка

– Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.

– Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

– Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места. Бег на 30 и 60 м. Кросс до 300 м.

– Подвижные игры.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

– **Элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерах:** на гимнастической стенке, канате, перекладине, и т.д.; висы из положений стоя, лежа, сидя; подтягивание; отжимание в упоре лежа на полу, с использованием скамейки, стены, гимнастической стенки с различной опорой ног; упражнения подготовительного класса атлетической гимнастики для проработки всех мышечных групп без снарядов и с подручными предметами: упражнения с палкой, с гимнастической палкой, со скакалкой; упражнения с сопротивлением в парах; упражнения на шведской стенке; упражнения на перекладине; упражнения на кольцах: вис на согнутых руках, подтягивание; упражнения на бревне; работа на тренажерах.

– **Упражнения для развития ловкости:**

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Прыжки на одной и двух ногах, наклоны туловища в стороны, вперед-назад, повороты влево-вправо. Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различными положениями рук. Упражнения на батуте. Прыжок с высоты на точность приземления.

– **Упражнения для развития гибкости:**

Наклоны вперед из разных положений. Упражнения с гимнастической палкой. Мост из положения лежа на спине. Полушпагаты. Шпагаты. Махи ногами у гимнастической стенки.

– **Упражнения для развития силы и ловкости:**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседания: ноги врозь и вместе. Вис на перекладине. Лазание по канату. Подтягивание в висе лежа. Лазание на гимнастической стенке на скорость. Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

– **Основные акробатические элементы и соединения:**

Группировка стоя, сидя, лежа. Перекаты вперед, назад, в стороны. Кувырок в группировке вперед и назад. Стойка на лопатках с опорой руками. Равновесие. Перевороты (вперед, назад, боком).

3.2.4. Техническая подготовка

Хореография. Акробатические упражнения: группировка стоя, лежа, сидя, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок в группировке вперед и назад, стойка на лопатках с опорой руками, равновесие на одной ноге (ласточка). Соединения: из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках, из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост», «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие физической культуры и спорта.

Перед тренером-преподавателем стоит задача: привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На занятии обязательно отмечается хоть раз работа каждого обучающегося и всей группы в целом.

Формирование мотивации к занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между трудом, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом результатов. Знания основ теории и методики занятий, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают занятия более понятными, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренер-преподаватель стимулирует проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяет веру в большие возможности каждого обучающегося. Каждый обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по спортивной акробатике.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал;
- Акробатический ковер, гимнастический мат, гимнастические скамейки, «Шведская стенка», турник, секундомер, обручи, мячи, скакалки и т.д.;
- Акробатическая дорожка, батут;
- Дидактический материал: наглядный материал (рисунки, таблицы с элементами акробатики и гимнастики), справочники, энциклопедии.

Литература

1. Болобан В.Н. «Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации», УГУФВС, 2004 г.
2. «Я и моё тело». Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми, С.Е. Шукшина, Издательство: «Школьная пресса» Москва: «Просвещение», 2004 г.
3. Гимнастика для детей 5-7 лет, Л.Г. Верховина, Издательство: «Учитель», 2020 г.
4. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», В.В. Козлов, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003 г.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Учреждения <http://www.olimpia-nv.ru/>