

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грошева Татьяна Александровна
Должность: Руководитель Программы развития
Дата подписания: 29.01.2026 09:54:13
Уникальный программный ключ:
bd65ad74c105796ac0a2ab45d5eb5bd2b80fe6c4

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Программы
развития
Грошева Татьяна
Александровна

 20 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Воздушные звёздочки»

Документ: ДООП
Дата разработки: 20.08.2025

Номер и дата регистрации:
№ 07-12-7.1 от 31.08.2025
№ от

Ханты-Мансийск, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа «Воздушные звёздочки» (далее - программа) составлена в соответствии с требованиями приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Содержание программы соответствует нормам нормативных актов Российской Федерации.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации программы является формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, бережного отношения к собственному здоровью, посредством занятий воздушной гимнастикой.

Задачи:

I этап- начальной подготовки (4-7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и правильное выполнение упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакции на движущийся объект и антиципации (определение места падения предмета).
5. Начальная техническая подготовка по видам воздушной гимнастики освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная гимнастическая подготовка освоение простейших элементов.
7. Начальная подготовка — освоение специализированных элементов воздушной гимнастики
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям воздушной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных детских соревнованиях.

II этап - тренировочный этап - этап спортивной специализации (8-14лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и правильное выполнение упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка- освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп

7. Базовая подготовка-освоение упражнений на полотнах.

8. Формирование правильного восприятия собственного тела в пространстве

Дети учатся ощущать своё тело в воздухе, контролировать движения и осваивать базовые элементы.

9. Базовая психологическая подготовка-психологическое образование и спортивная подготовка.

10. Начальная теоретическая и практическая подготовка.

11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

Данная программа является:

- по уровню освоения программ общеразвивающая;
- по цели обучения физкультурно-спортивная;
- по форме организации содержания - комплексная;
- по сроку реализации 3 года;
- по возрасту воспитанников - 4-14 лет;
- по форме организации занятий групповые;
- по этапам подготовки: спортивно-оздоровительная.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты:

- смогут использовать терминологию воздушной гимнастики и физической культуры
- смогут владеть техникой элементов воздушной гимнастики
- смогут правильно выполнять основные акробатические элементы

Метапредметные результаты:

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности
- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и творческой деятельности
- смогут создавать, применять и преобразовывать физические упражнения

Личностные результаты:

- смогут более ответственно относиться к своему здоровью
- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к занятиям воздушной гимнастикой
- получают представление о здоровом образе жизни
- смогут оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о воздушной гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня воздушной гимнастике	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
4	Терминология в воздушной гимнастике	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Техническая подготовка -базовые упражнения -специальные упражнения -вспомогательные упражнения	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
Всего часов		144	12	132		

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о воздушной гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня воздушной гимнастике	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике	2	2	-	-	Фронтальный

	безопасности, правила поведения в зале гимнастике					опрос
4	Терминология в воздушной гимнастике	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Техническая подготовка -базовые упражнения -специальные упражнения -вспомогательные упражнения	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
	Всего часов	144	12	132		

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о воздушной гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня воздушной гимнастике	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале гимнастике	2	2	-	-	Фронтальный опрос
4	Терминология в воздушной гимнастике	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Техническая подготовка -базовые упражнения -специальные упражнения -вспомогательные упражнения	10	-	10	-	Контрольные упражнения

8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
	Всего часов	144	12	132		

Основная часть

1. Кратко о воздушной гимнастике

Теория. Краткая история воздушной гимнастики.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание о возникновении вида спорта «Воздушная гимнастика».

2. Основы личной гигиены, режим дня воздушной гимнастике

Теория. Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Режим питания. Распорядок дня.

Контроль. Опрос - Знание использования естественных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

3. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастике

Теория. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание правил техники безопасности

4. Терминология в воздушной гимнастике

Теория. Ознакомление с профессиональной терминологией воздушной гимнастики.

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение ОФП в подготовке спортсменов

Практика. Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание. Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки. Лазания, прыжки. Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.д. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

Практика: Страховка и само-страховка. Основы техники базовых упражнений, стойки, повороты, пирагаты, мосты, базовые движения рук, ног.

Контроль: Контрольные упражнения.

7. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Подготовка к выступлению.

8. Участие в соревнованиях

Практика. Согласно плану спортивных мероприятий. Разбор проведенных соревнований. Устранение ошибок.

Контроль: Соревнования.

9. Контрольные нормативы

Контроль: Аттестация.

Предварительный контроль – тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течение года) Промежуточная аттестация (январь), контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке (апрель).

3.2. Календарный учебный график

Объем учебной нагрузки: 144 часа

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 30 мин.

Трудоемкость ДОН

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю: 4. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 30 минут. Программа рассчитана на обучение в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 3 лет и предусматривает 3 уровня реализуемого содержания.

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Объём учебно-тренировочной работы (час)	Полнота (чел. в группе)	Кол-во недель в году	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	4-7	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	8-10	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	10-14	4	10-20	36	144

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Форма занятий групповая. Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям, при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культуры, массовым спортом, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Форма обучения очная с применением дистанционного и электронного обучения.
 Минимальное количество обучающихся в группе 10 человек. Максимальное количество 20 человек

Расписание занятий

1 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Количество часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Сиверская Я.В		Теоретическое	Зал гимнастики	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения на развитие гибкости	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Сентябрь	Технические упражнения	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Октябрь	Упражнения на координацию движений	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Октябрь	Упражнения на укрепление мышц спины, рук и ног	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Октябрь	Тактические упражнения	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Ноябрь	Упражнения на координацию движений	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Ноябрь	Укрепление мышц рук и ног	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Ноябрь	Работа на снарядах воздушные полотна	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Декабрь	Упражнения на повороты и вращения	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Декабрь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Декабрь	Открытое занятие	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Декабрь	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4

Январь	Техническая подготовка - махи; - турляпы; - работа со стопами.	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Упражнения на развитие ловкости	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Сочетание раннее разученных элементов	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Отработка связок элементов на снарядах.	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Постановочная подготовка	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Упражнения для развития ловкости	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Диагностика, контрольные нормативы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Силовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Элементы на гибкость на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Балансовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Динамические элементы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Апрель	Упражнения для мышц ног и рук	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Апрель	Формальные упражнения Основные элементы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Апрель	Упражнения скоростно-силовой направленности	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Май	Комплексы на координацию движений	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Май	Упражнения для мышц ног	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Май	Упражнения для	Сиверская Я.В		Практическое	Зал	4

Май	брюшного пресса Комплексе на координацию движений	Сиверская Я.В		Практическое	гимнастики Зал гимнастики	4
ИТОГО:						144

2 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Вре мя	Вид занятия	Аудитория	Кол -во часо в
Сентяб рь	Инструктаж по технике безопасности	Сиверская Я.В		Теоретическо е	Зал гимнастики	2
Сентяб рь	Подготовительны е упражнения на развитие гибкости	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Сентяб рь	Технические упражнения	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Сентяб рь	Диагностика, контрольные нормативы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Октябр ь	Упражнения на координацию движений	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Октябр ь	Упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Октябр ь	Базовые упражнения	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Ноябр ь	Упражнения на координацию движений	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Ноябр ь	Укрепление мышц рук и ног	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Ноябр ь	Работа на снаряде воздушные полотна	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Декабр ь	Упражнения на повороты и вращения	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Декабр ь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Декабр ь	Открытое занятие	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Декабр ь	Упражнения на укрепление опорно-	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4

Январь	двигательного аппарата Техническая подготовка - колесо и переворот; - стойки на руках; - парные и групповые поддержки.	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Упражнения на развитие ловкости	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Сочетание ранее разученных элементов	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Отработка связок элементов на снарядах.	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Постановочная подготовка	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Упражнения для развития ловкости	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Диагностика, контрольные нормативы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Силовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Элементы на гибкость на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Балансовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Динамические элементы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Апрель	Упражнения для мышц ног и рук	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Апрель	Формальные упражнения Основные элементы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Апрель	Упражнения скоростно-силовой направленности	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Май	Комплекс на координацию	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4

	движений					
Май	Упражнения для мышц ног	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Май	Комплексы на координацию движений	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
ИТОГО:						144

3 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Сиверская Я.В		Теоретическое	Зал гимнастики	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения на развитие гибкости	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Сентябрь	Технические упражнения	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Октябрь	Силовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Октябрь	Элементы на гибкость на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Октябрь	Балансовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Ноябрь	Динамические элементы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Ноябрь	Упражнения для мышц ног и рук	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	6
Ноябрь	Формальные упражнения Основные элементы	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	5
Декабрь	Упражнения скоростно-силовой направленности	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4
Декабрь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Сиверская Я.В		Практическое	Зал гимнастики	4

Декабрь	Открытое занятие	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Декабрь	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Техническая подготовка - позиции у станка; - позиции на середине;	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Упражнения на развитие ловкости	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Сочетание ранее разученных элементов	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Январь	Отработка связок элементов на полотнах.	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Постановочная подготовка	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Упражнения на развитие ловкости	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Упражнения на воздушном кольце	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Февраль	Диагностика, контрольные нормативы	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Силовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Элементы на гибкость на полотнах	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Балансовые элементы на снарядах	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Март	Динамические элементы	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Апрель	Упражнения для мышц ног и рук	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	6
Апрель	Формальные упражнения Основные элементы	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	5
Апрель	Упражнения скоростно-	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	5

Май	силовой направленности Комплексе на координацию движений	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Май	Упражнения для мышц ног	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
Май	Комплексе на координацию движений	Сиверская Я.В	Практическое	Зал гимнастики	4
ИТОГО:					144

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется путем тестирования и промежуточной аттестации.

Для оценки используются:

- текущий контроль успеваемости, включающий проверку исходного уровня подготовки обучающихся;
- обязательные контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Зал гимнастики №116	Зал гимнастики (гимнастические коври), полотно, воздушный гамак, воздушные стропы, воздушные кольца, шведская стенка, турник, гимнастический грибок скамья гимнастическая.	628012, Россия, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова 16, аудитория 116

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

5.2.1. Основная литература:

1 Захаров Л.А., Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры. Центр инноваций в педагогике.- Москва, 1998

2 Учебно-информационное обеспечение программы Нормативно- правовые акты и документы 1 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

4. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1994

5. Алмазкин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990

6. Боброва Г. А. Художественная гимнастика. М.: ФизС, 1974

7. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: УГУФВС, 1997

8. Барнинов В. А. «Основы Циркового Творчества» М.: Мгуки, 2004 – 180 С. 2 Барнинов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.– 189с.
9. Платонов В.П. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 2018. – 331 с..
12. Руссу О.П. Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена : учебное пособие / О.П. Руссу, А.Г. Горшков, И.В.Куткин; под ред. О.П. Руссу. – Москва : КИОРУС, 2022. – 176 с. (Бакалавриат).
13. Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.

6. РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ

Специалист спортивного комплекса
Высшей школы физической культуры и спорта
Карначева Яна Алексеевна

Специалист спортивного комплекса
Высшей школы физической культуры и спорта
Лоскутова Анастасия Алексеевна