

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КРАСНОДАР

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
специализированная детско-юношеская спортивная школа №1  
муниципального образования г. Краснодар**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ, АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ И ДВОЙНОМ  
МИНИТРАМПЕ»**

Срок реализации программы 10 лет

Разработчики программы:

Плотников Д.А., тренер-преподаватель

Шукшов С.В., тренер-преподаватель

Рецензент:

Еремина Е.А. - к.п.н.

декан, доцент ФГБОУ ВПО КГУФКСТ

г. Краснодар, 2021

ПРИНЯТА

На педагогическом совете  
МБОУ ДО СДЮСШ №1 г. Краснодар  
от «25» мая 2021 года протокол №4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО СДЮСШ №1 г.  
Плотников А.И.  
от «25» мая 2021 года протокол №4

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
3.	ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	8
4.	ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ	11
5.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
6.	МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	42
7.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	46
8.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	49

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Прыжки на батуте** - олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку спортсменов и участие в индивидуальных и командных соревнованиях.

Спортсмен выполняет ряд упражнений (прыжков, вращений вокруг поперечной и продольной осей тела) на специальных снарядах, используя упругую деформацию опоры.

Цель занятий учащихся прыжками на батуте - гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Прыжки на батуте вид спорта, который включает в себя следующие дисциплины: индивидуальные прыжки на батуте, синхронные прыжки на батуте, индивидуальные прыжки на акробатической дорожке, индивидуальные прыжки на двойном мини-трампе, командные соревнования по всем дисциплинам.

Занятия рекомендуются в качестве средства физического воспитания детей и подростков любого пола и уровня физической подготовленности, обеспечивают всестороннее физическое развитие, укрепляют здоровье.

Прыжки на батуте являются эффективным средством развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «прыжки на батуте» выполняет образовательную функцию, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, иных организациях, имеющих спортивные секции, специализированные образовательные структурные подразделения, в школьных спортивных клубах.

**Задачи** реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта – прыжки на батуте:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Результатом освоения Программы для базового уровня (1-6 лет обучения) и углубленного уровня (1-4 года обучения) является приобретение обучающимися знаний, формирования умений и навыков по обязательным предметным областям:**

**Теоретические основы физической культуры и спорта для базового и углубленного уровня:**

- история развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по видам спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правилами, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания.

Примерные темы для теоретических занятий:

Физическая культура и спорт в России,

Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте

Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма

Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни

Гигиена, режим и питание

Терминология в прыжках на батуте

Оборудование и инвентарь для занятий

Физическая культура и спорт в воспитании личности

**Общая физическая подготовка:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

**Вид спорта для базового и углубленного уровня:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами и совершенствование техники и тактики по виду спорта- спортивная акробатика;
- приобретение соревновательного опыта – участие в физкультурных и спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по

спортивной акробатике;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

**Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня:**

- навык общения в коллективе, развитие организаторских качеств,  
-знания и знакомство с профессиями в области физической культуры и спорта  
-приобретение практического опыта (умений и навыков) педагогической деятельности.

**Общая и специальная физическая подготовка для углубленного уровня:**

- способность адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды в рамках тренировочного процесса,  
- способность проявлять двигательные навыки и умения в специфических условиях тренировочной и соревновательной деятельности,  
- способы регуляции психологического состояния на тренировках и соревнованиях.

**Вариативные предметные области:**

**Развитие творческого мышления для базового и углубленного уровней:**

-умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи,  
-способность концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**Хореография:**

- знание профессиональной терминологии;  
- умение определять средства музыкальной выразительности;  
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;  
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений;  
-навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

**Специальные навыки для базового и углубленного уровня:**

-умение своевременно выполнять задание,  
-знания по основам профилактики травматизма,  
-знания и соблюдение техники безопасности при занятии физической культурой и спортом, использование мер страховки и самостраховки,

**Судейская подготовка:**

-знания методики судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта-спортивная акробатика;  
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивной акробатике.

**Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровней:**

- знания, умения и навыки по устройству и эксплуатации спортивного оборудования, используемого в спортивной акробатике.

**Основные формы организации тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных занятий учащиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий, судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Изучение теории осуществляется в форме 10-45 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используются наглядные пособия, схемы, аудио-видео материалы, выполнения отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники). В группах старшего возраста эти занятия должны носить более глубокий характер. В конце занятий педагог рекомендует для групп совершенствования спортивного мастерства специальную литературу для самостоятельного изучения.

Каждое занятие начинается с построения группы, постановки цели и задач занятия. Для эмоционального подъема рекомендуется применять игры, эстафеты с использованием гимнастических предметов. Занятие заканчивается общим построением и кратким подведением итогов. С самого начала обучения воспитанников необходимо обучать приемам страховки и помощи при выполнении акробатических элементов и в освоении различных движений.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Ожидаемые результаты реализации программы** – укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Повышение уровня физического развития, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок.

**Ожидаемые результаты освоения программы в группах первого, второго и третьего года обучения (базовый уровень).** В конце каждого года обучающиеся должны знать теоретический и практический материал, выполнять классификационные требования, выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специально-физической и технической подготовке. Участвовать в спортивных смотрах-конкурсах, в соревнованиях школьного и муниципального уровней. Выполнить требования массовых спортивных разрядов.

**Ожидаемые результаты освоения программы в группах четвертого, пятого,**

**шестого года обучения (базовый уровень), первого и второго года обучения (углубленный уровень)** в конце каждого года обучения, обучающиеся должны знать теоретический и практический материал согласно программного материала, выполнять классификационные программы, выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специально-физической и технической подготовке. Участвовать в спортивных смотрах-конкурсах, в соревнованиях школьного, муниципального, краевого и всероссийского уровней. Выполнить требования 1 спортивного разряда, КМС. Знать правила соревнований.

**Ожидаемые результаты освоения программы в группах третьего и четвертого года обучения (углубленный уровень)** в конце каждого года обучения, обучающиеся должны знать теоретический и практический материал согласно программного материала, выполнять классификационные программы, выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специально-физической и технической подготовке. Участвовать в спортивных смотрах-конкурсах, в соревнованиях школьного, муниципального, краевого всероссийского и международного уровней. Выполнить требования КМС, МС. Уметь судить соревнования.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований.

### **3. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать, начиная с 14 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 15 лет.

С распространением передовых методов подготовки, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки.

#### **Базовый уровень (первые три года обучения)**

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных учащихся, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность - 3 года.

#### **Базовый уровень (четвертый, пятый, шестой год обучения). Углубленный уровень (первый и второй год обучения).**

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся,

формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучения сложным прыжковым элементам и соединениям. Возраст - 9 -14 лет.

### **Углубленный уровень (третий и четвертый год).**

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность — без ограничений. Возраст — 14 - 17 лет.

Основные задачи и направленность в теории и методике прыжков на батуте:

#### Базовый уровень (первые три года обучения)

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных юных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

#### Базовый уровень (четвертый, пятый, шестой год обучения):

- повышение уровня подготовленности обучающихся;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

#### Углубленный уровень:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья учащихся.

### **Организация воспитательной работы**

Воспитательная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Учебные группы комплектуются с учетом уровня подготовленности, возраста, пола учащихся и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

При проведении теоретических и практических занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы в группах является практическое занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера преподавателя.

Кроме групповых практических занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В учебных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями.

В образовательном процессе решаются задачи повышения уровня физической и технической подготовленности, воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, социализации и адаптации учащегося. Одними из важнейших сторон подготовки прыгунов на батуте являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию занимающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы школы и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями учащегося.

Изучение теоретического раздела программы, а также инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и соревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов-общественников и спортивных судей по прыжкам на батуте. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить прыгунов от новичков до мастеров высокого класса.

#### **4. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ**

Планирование теоретических и практических занятий в группах и распределение учебного материала осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

В тренировочном процессе учащихся (начиная с третьего года обучения) можно выделить подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов определяется графиком соревнований и подготовленностью обучающихся.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы. Длительность периода составляет два – пять месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники гимнастических упражнений, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность составляет примерно пять – семь месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность составляет примерно один – два месяца.

В каждой группе ведется следующая учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных учащихся старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

### Годовой план - график учебной работы (в %, в часах)

Предметные области	%	Базовый уровень			%	Углубленный уровень	
		1-2 год	3-4 год	5-6 год		1-2 год	3-4 год
<b>Обязательные предметные области</b>							
Теоретические основы физической культуры и спорта	15	41	55	69	10	55	64
Общая физическая подготовка	30	83	110	138		–	–
Вид спорта	30	83	110	138	30	166	193
Основы профессионального самоопределения	–	–	–	–	15	83	97
Общая и специальная физическая подготовка	–	–	–	–	15	83	97
<b>Вариативные предметные области</b>							

Развитие творческого мышления	1,5	4	6	7		–	–
Хореография	20	55	74	92	20	110	129
Специальные навыки	2	6	7	9	5	28	32
Спортивное и специальное оборудование	1,5	4	6	7		–	–
Судейская подготовка		–	–	–	5	27,6	32
<b>Всего часов в год</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>		<b>552</b>	<b>644</b>
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>12</b>	<b>14</b>
<b>Возраст обучающихся</b>		<b>6-8 лет</b>	<b>8-10 лет</b>	<b>10-12 лет</b>		<b>12-14 лет</b>	<b>14-17 лет</b>

**Годовой план-график учебной работы по годам обучения  
Базовый уровень 1-2 год обучения**

Содержание	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего часов
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Ян.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
<i>Обязательные предметные области:</i>													
Теоретические основы ФКиС	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2		<b>41</b>
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	5		<b>83</b>
Вид спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	5		<b>83</b>
<i>Вариативные предметные области:</i>													
Развитие творческого мышления				2			2						<b>4</b>
Хореография	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	3		<b>55</b>
Специальные навыки				2		2		2					<b>6</b>
Спортивное и специальное оборудование		2				2							<b>4</b>
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>													<b>276</b>

**Базовый уровень 3-4 год обучения**

Содержание	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего часов
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Ян.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
<i>Обязательные предметные области:</i>													
Теоретические основы ФКиС	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	3		<b>55</b>
Общая физическая подготовка	9	11	10	11	11	10	11	10	10	9	8		<b>110</b>
Вид спорта	9	11	10	11	11	10	11	10	10	9	8		<b>110</b>
<i>Вариативные предметные области:</i>													
Развитие творческого мышления			2		2		2						<b>6</b>
Хореография	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5		<b>74</b>
Специальные навыки		1	1	1		1	1	1	1				<b>7</b>

Спортивное и специальное оборудование	1	1	1			1	1		1				<b>6</b>
<b>ВСЕГО</b> часов (месяц/год)													<b>368</b>

### Базовый уровень 5-6 год обучения

Содержание	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего часов
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
<i>Обязательные предметные области:</i>													
Теоретические основы ФКиС	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	5		<b>69</b>
Общая физическая подготовка	13	14	13	15	13	14	13	15	13	8	7		<b>138</b>
Вид спорта	13	14	13	15	13	14	13	15	13	8	7		<b>138</b>
<i>Вариативные предметные области:</i>													
Развитие творческого мышления		1	1	1		1	1	1	1				<b>7</b>
Хореография	8	9	8	9	8	9	8	10	8	8	7		<b>92</b>
Специальные навыки		2	3			2	2						<b>9</b>
Спортивное и специальное оборудование	1	1	1			1	1	1	1				<b>7</b>
<b>ВСЕГО</b> часов (месяц/год)													<b>460</b>

### Углубленный уровень 1-2 год обучения

Содержание	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего часов
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
<i>Обязательные предметные области:</i>													
Теоретические основы ФКиС	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	3		<b>55</b>
Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	5		<b>83</b>
Основы профессионального самоопределения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	5		<b>83</b>
Вид спорта	16	15	16	15	16	15	16	15	16	13	13		<b>166</b>
<i>Вариативные предметные области:</i>													
Хореография	9	11	10	11	11	10	11	10	10	9	8		<b>110</b>
Специальные навыки	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2		<b>28</b>

Судейская подготовка	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2		27
<b>ВСЕГО</b> часов (месяц/год)													552

### Углубленный уровень 3-4 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего часов
	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
<i>Обязательные предметные области:</i>													
Теоретические основы ФКиС	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5		64
Общая и специальная физическая подготовка	8	9	10	9	8	10	9	10	10	7	7		97
Основы профессионального самоопределения	8	9	10	9	8	10	9	10	10	7	7		97
Вид спорта	17	18	17	18	17	18	17	18	18	18	17		193
<i>Вариативные предметные области:</i>													
Хореография	12	11	12	11	12	12	12	11	13	11	12		129
Специальные навыки	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2		32
Судейская подготовка	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2		32
<b>ВСЕГО</b> часов (месяц/год)													644

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Уровни обучения по программе				Углубленный уровень (третий, четвертый год обучения)
	Базовый уровень (первый, второй, третий год обучения)		Базовый уровень (четвертый, пятый, шестой год обучения) и углубленный уровень (первый, второй год обучения)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	1	1	2	2
Отборочные	-	2	4	5	5
Основные	-	1	1	1	3
Главные	-	1	1	1	3

Учебно-тренировочная работа реализуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

#### Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
<b>Базовый уровень</b>						
1	6	3	2x2x2	6	46	276
2	7	3	2x2x2	6	46	276
3	8	4	2x2x2x2	8	46	368
4	9	4	2x2x2x2	8	46	368
5	10	5	2x2x2x2x2	10	46	460
6	11	5	2x2x2x2x2	10	46	460
<b>Углубленный уровень</b>						
1	12	5	2x2x3x2x3	12	46	552
2	13	5	2x2x3x2x3	12	46	552
3	14	6	2x2x3x2x3x2	14	46	644
4	15	6	2x2x3x2x3x2	14	46	644

Рекомендуемая продолжительность одного занятия – 2 часа. Общий объем учебных часов за период обучения составляет 2208.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Рекомендуемая наполняемость в группах: первый год обучения до 16 человек, второй год – до 14 человек, третий – до 12 человек; четвертый, пятый, шестой год обучения – до 10 человек в группе.

## 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Образовательный процесс выстраивается с учетом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);

- принцип вариативности, предусматривающий учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Кроме общих системных принципов, можно выделить специфические:

1. Принцип динамичности.
2. Принцип оптимальности.

3. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

4. Принцип педагогической управляемости.

Программный материал объединен в целостную систему и направлен на решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств батутистов: прыгучести, силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в прыжках на батуте;
- выявление среди обучающихся наиболее перспективных для поступательной целенаправленной подготовки в рамках программы спортивной подготовки резерва в спортивные сборные команды Краснодарского края и России;
- организация профессиональной подготовки (профориентации обучающихся).

### **Предметная область «Общая физическая подготовка»**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и уровнем подготовленности. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на

одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

### **Предметная область «Вид спорта»**

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями.

При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

### **Упражнения для развития специальных физических качеств:**

- максимальной, статической и «взрывной» силы: сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, шпагаты, мосты и т.д., индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

### **• Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты**

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лёжа из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем перевороте махом одной. Из упора сзади махом вперед соскок, то же с поворотом. Махом вперед соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъем разгибом из размахивания, подъем одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же, из упора ноги врозь правой и левой.

Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетания упражнений.

### **• Упражнения на брусьях**

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперед и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах

жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом.

- **Упражнения на кольцах**

Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные.

Размахивание в висе. Кольца в каче.

Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом.

Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

- **Опорные прыжки**

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

Прыжки переворотом вперёд.

- **Упражнения на гимнастическом бревне**

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьбы носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону: приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, полушпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись с места и с разбега, с поворотами; сальто.

***Специальная двигательная подготовка:***

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

### **Специальная прыжковая подготовка:**

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

### **• Прыжки на акробатической дорожке**

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист- кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

#### • Прыжки на батуте

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед. Разновидности сальто вперед на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Основными формами образовательного процесса в школе являются теоретические и практические занятия, занятия по индивидуальным планам. Тренировочный процесс выстраивается с учетом сенситивных периодов развития детей.

На базовом уровне первые три года обучения (6-9 лет) особо необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного учащегося еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Для детей 14-16 лет характерен ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и

прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

*Сенситивные (чувствительные) периоды развития весоростовых показателей и физических качеств*

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					x	x	x	x		
Вес					x	x	x	x		
Сила						x	x		X	x
Быстрота	x	x	x					x	X	x
Скоростно-силовые качества		x	x	x	x	x	x	x		
Общая выносливость	x	x						x	X	x
Скоростная выносливость								x	X	x
Анаэробные возможности		x	x	x				x	X	x
Гибкость	x	x	x		x	x				
Координационные способности		x	x	x	x					
Равновесие	x		x	x	x	x	x			

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер.

В ОФП и СФП применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП проводят: в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенным независимым педагогом, ответственным за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных

результатов при комплектовании учебных групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие, кроме учащихся из групп высшего спортивного мастерства, могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза.

## Примерный программный материал для практических занятий

### Прыжки на батуте

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определённого возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

#### Мужчины

ЭЛЕМЕНТ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2412	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
213	2	4										
214-Г	2	4										
214-С	1	4										
2141-Г		1	3	4								
2141-С		1	3	4								
2141-П		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					

215		1	4									
217-Г			1	2	4							
217-С				1	3	4						
2181-Г			1	2	3	4						
2181-С				1	2	3	4					
2183-Г					1	2	3	4				
2183-С						1	3	4				
2185-Г							1	2	3	4		
2185-С							1	1	2	2	4	
2183-Г 2+1							1	3	4			
2183-С 2+1								1	3	4		
2183-П 2+1									1	3	4	
2185-С 2+3										1	3	4
21(12)1-Г									1	2	3	4
21(12)1-С										1	2	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113	1	4										
313	1	3	4									
314-Г	1	4										
314-С		2	4									
314-П		1	4									
3142		1	2	4								
3144				1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315		1	2	3	4							
318-Г			1	2	3	4						
318-С				1	2	3	4					
318-П					1	2	3	4				
3182-Г 1+1					1	2	3	4				
3182-С 1+1						1	2	4				
3184-Г 1+3							1	3	4			
3184-С 1+3								1	2	4		
3186-С 1+5									1	2	3	4
3184-Г 2+2							1	2	4			
3184-П 2+2								1	3	4		
3186-П 3+3									1	2	4	
31(12)2-Г 1+1									1	2	3	4
31(12)2-С 1+1										1	2	4

232	4												
2321	4												
2322	1	4											
2323		4											
234		4											
2342			1	4									
2351		1	4										
2353				1	4								
2355					1	2	4						
2391							1	4					
222	4												
2231		4											
2271					1	4							
322	4												
3221	4												
3222		4											
3223		4											
324		1	4										
325-Г		1	4										
325-С			1	4									
325-П				4									
3252				1	4								
329						1	4						
332	4												
3321	4												
333	4												

Женщины

ЭЛЕМЕНТ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4		4										
1403-4		4										
1404-4			1	4								
241	4											
243		1	2	4								
211	4											
2411	4											
2412		1	4									
2413			4									
2111	4											

2112		1	4									
2113			1	4								
213		2	4									
214-Г	1	4										
214-С		1	4									
2141-Г		1	2	4								
2141-С			1	4								
2141-П			1	2	4							
2143				1	4							
2145						1	2	3	4			
215			1	4								
217-Г				1	3	4						
217-С					2	3	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-С					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				
2183-С						1	2	3	4			
2185-Г									1	2	3	4
2185-С										1	2	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4		
2183-С 2+1								1	2	3	4	
2183-П 2+1										1	3	4
21(12)1-Г											1	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									
313		2	4									
314-Г	2	4										
314-С	1	2	4									
314-П		1	2	4								
3142		1	2	4								
3144			1	1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315			1	2	4							
318-Г			1	2	3	4						
318-С				1	2	2	3	4				
318-П							1	2	4			
3182-Г 1+1						1	2	4				
3182-С 1+1							1	3	4			
3184-Г 1+3								1	2	3	4	
3184-С 1+3									1	2	3	4
3184-Г 2+2								1	2	3	4	
3184-П 2+2									1	2	3	4

232	4												
2321	4												
2322		4											
2323		2	4										
234		2	4										
2342			1	2	3	4							
2351			1	4									
2353				1	2	3	4						
2355							1	2	3	4			
2391									1	2	3	4	
222	4												
2231			1	4									
2271				1	2	3	4						
322	4												
3221	4												
3222	1	4											
3223		2	4										
324		1	2	4									
325-Г		1	2	4									
325-С			1	3	4								
325-П				1	2	3	4						
3252					1	2	4						
329									1	2	3	4	
332	4												
3321	4												
333	1	4											

**Примечание:** 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;  
2 – закрепление и совершенствование элемента;  
3 – выполнение элемента в «связках»;  
4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

### **Базовый уровень (первый, второй, третий год обучения)**

#### **1 год обучения.**

**Прыжки на батуте.** Знакомство со снарядом (батутотом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами.

#### **2-3 год обучения**

##### **Прыжки на батуте.**

Повторить программу 1 года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить

норматив 3 юношеского разряда классификационной программы по окончании второго года обучения, норматив 2 юношеского разряда по окончании третьего года обучения.

**Базовый уровень  
(четвертый, пятый, шестой год обучения)  
и углубленный уровень (первый, второй год обучения)**

**4 год обучения**

**Прыжки на батуте.**

Программа для девочек и мальчиков:

Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины  $\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $\frac{1}{2}$ ,  $1,1 \frac{1}{2}$  пируэта

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад с  $\frac{1}{2}$  пируэта (повторение)
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись, в группировке;
- с живота  $1 \frac{1}{4}$  сальто назад в группировке;
- со спины  $\frac{3}{4}$  сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

На окончание года выполнить норматив 1 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трех прыжков.

**5 год обучения**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед прогнувшись;
- с ног  $1 \frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

На окончание года выполнить норматив 3 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

**6 год обучения**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног двойное сальто вперед в группировке;
- с ног  $1 \frac{1}{4}$  сальто вперед с  $\frac{1}{2}$  пируэта ( $1/2$  пируэта в сальто);

Прыжки с вращением назад:

- с ног 1 ¼ сальто назад в группировке;
- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;
- с ног двойное сальто в группировке.

На окончание года выполнить норматив 2 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Изучение и совершенствование программы 1 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

### **1-2 год обучения**

**Прыжки на батуте.** Направленность - совершенствование и закрепление предыдущего материала. Приобретение соревновательного опыта.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед с пируэтом;
- с ног 1 ¾ сальто вперед;
- с ног сальто вперед с 1 ½ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног сальто назад с 1 ½ пируэтами (девушки);
- с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

На окончание года выполнить норматив 1 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте (4 год обучения). Обучение синхронным прыжкам.

На окончание года выполнить норматив КМС классификационной программы по прыжкам на батуте (5 год обучения)

### **Углубленный уровень обучения (третий, четвертый год обучения)**

**Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- со спины 1 ¼ сальто вперед с пируэтом;
- со спины 1 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэта;
- с ног 1 ¼ сальто вперед согнувшись;
- с ног 2 сальто вперед согнувшись;
- с ног ¾ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;
- с ног 1 ¼ сальто назад с ½ пируэта (в первом сальто) – юноши
- с ног с ног 1 ¼ сальто назад с пируэтом (в первом сальто).

Совершенствование обязательной и произвольной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках.

Изучение обязательной программы мастеров спорта.

Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

Выполнение норматива мастера спорта России.

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на двойном минитрампе и определённого возраста занимающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

### Мужчины

		Возраст (лет)											
ПОДСКОК	СОСКОК	7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	15- 16	16-17	17 +
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с ½ винтом												
		1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							

41/			1	2	2	3	3	4						
	41/		1	2	2	3	4							
43				1	2	2	3	3	4					
	43			1	2	3	3	4						
45				1	1	2	2	3	3	4				
	45			1	1	2	3	3	4					
801o					1	1	2	2	3	4				
	801o				1	2	2	3	4					
801<						1	2	2	3	3	4			
	801<					1	2	2	3	4				
803o							1	1	2	2	3	4		
	803o						1	2	2	3	4			
803<								1	2	2	3	3	4	
	803<							1	2	2	3	4		
805o										1	2	3	3	
	805o									1	2	3	4	
805<										1	2	2	3	
	805<									1	2	3	4	
821o							1	1	2	2	3	4		
	821o						1	2	2	3	4			
821<								1	2	2	3	3	4	
	821<							1	2	2	3	4		
821/										1	2	3	4	
	821/								1	2	3	4		
823<										1	2	2	3	
	823<									1	2	3	4	
12001o										1	1	2	2	
	12001o								1	1	2	2	3	
12001<											1	1	2	
	12001<									1	1	2	2	
4o			1	2	3	4								
	4o	1	2	3	4									
4<			1	2	3	4								
	4<	1	2	3	4	4								
4/				1	2	3	4							
	4/			1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4	4						
	42		1	2	3	4	4							
44					1	2	3	4						
	44			1	2	3	4	4						
46						1	2	3	4					
	46				1	2	3	4	4					
800o				1	1	2	2	3	4					
	800o			1	2	2	3	4						

800<					1	1	2	2	3	4				
	800<				1	2	2	3	4					
800/					1	1	2	2	3	4				
	800/				1	2	2	3	4					
811o						1	2	2	3	3	4			
	811o					1	2	2	3	4				
811<							1	1	2	2	3	4		
	811<						1	2	2	3	4			
813o								1	2	2	3	3	4	
	813o							1	2	2	3	4		
813<										1	2	3	3	
	813<									1	2	3	4	
815<											1	2	2	3
	815<										1	2	3	4
822o								1	2	2	3	3	4	
	822o							1	2	2	3	4		
822/										1	2	3	3	
	822/									1	2	3	4	
833/											1	1	2	2
	833/										1	2	2	3
12101o												1	1	2
	12101o											1	1	2
12101<													1	2
	12101<												1	2

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

### Женщины

		Возраст (лет)											
ПОДСКОК	СОСКОК	7	7 – 8	8 – 9	9- 10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	15- 16	16- 17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									

	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с ½ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45					1	1	2	2	3	3	4		
	45				1	1	2	3	3	4			
801o						1	1	2	2	3	4		
	801o					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803o									1	1	2	2	3
	803o								1	2	2	3	4
803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805o													1
	805o												1
805<													1
	805<												1
821o								1	1	2	2	3	4
	821o							1	2	2	3	4	
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3



- Примечание:** 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;  
 2 – закрепление и совершенствование элемента;  
 3 – выполнение элемента в «связках»;  
 4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

### Прыжки на акробатической дорожке

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определённого возраста занимающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

#### Мужчины

Название элемента	Возраст (лет)											
	7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					

Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810о					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

**Примечание:** 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;  
2 – закрепление и совершенствование элемента;  
3 – выполнение элемента в «связках»;  
4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

### Женщины

Название элемента	Возраст (лет)											
	7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							

Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 вин.				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810о					1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

**Примечание:** 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;  
2 – закрепление и совершенствование элемента;  
3 – выполнение элемента в «связках»;  
4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

Виды соревнований	Уровни обучения по программе				Углубленный уровень (третий, четвертый год обучения)
	Базовый уровень (первый, второй, третий год обучения)		Базовый уровень (четвертый, пятый, шестой год обучения) и углубленный уровень (первый, второй год обучения)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	3	4	2	3	3
Отборочные (школа, город, край)	-	1	2	4	5
Основные (всероссийские, п-во и ч-т России, международные старты)	-	-	1	3	5

### Предметная область «Хореография и/или акробатика»

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания, и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперед или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°. другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед,

другую назад.

**Волны.** Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону: то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд: из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

**Взмахи.** Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

**Равновесия.** Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2,3,4 арабески.

**Прыжки.** Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

**Наклоны.** Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

• Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками,

наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами,

взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

• Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Украинская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; подбивные прыжки в сторону; «верёвочка» назад и вперёд; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «верёвочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

• Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

## **6. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме учащегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения,

упражнения на расслабления и т.п.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

### **Медико-биологические средства восстановления**

Прыжки на батуте – сложно-координационный вид спорта, где результаты выполнения упражнений оценивают по качеству показанной техники прыжков и синхронности (в синхронных прыжках), выполняемых в сложных и необычных условиях.

Обучающиеся, специализирующиеся в прыжках на батуте должны иметь хорошую координацию движений и ориентиров в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Упражнения во всех видах прыжков на батуте выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений (ЧСС) зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами.

Медико-биологический контроль осуществляется тренером- преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности прыгуна на батуте;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца вследствие чего, кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности и изменение их физиологического состояния.

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

### **Общие методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к

соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением учащегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающимся таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

Решает задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами базового уровня подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками);

уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами

проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

По завершении обучения, учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый учащийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит учащихся с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;

- руководит работой всех судейских бригад главная судейскую коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь)

- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:

- мелкие сбавки – 0,1 балла;

- значительные - сбавка 0,2 балла;

- грубые - сбавка 0,3 балла;

- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавки 0,5 балла;

- или невыполнения.

Кроме того, прыгуны на батуте с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Учащиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте, уметь организовать и провести соревнования.

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает учащихся для судейства соревнований более юных учащихся из предыдущих годов обучения. При достаточной

практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

## **7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Сроки проведения контроля отражены в календарном плане физкультурно-спортивных мероприятий школы.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия. Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно в апреле месяце.

Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 3 раза в год в тренировочных группах.

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, рекомендованы следующие критерии:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники в прыжках на батуте.
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.
- уровень общего и специального физического развития, функционального состояния организма;
- качество выполнения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) из школы в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

Внутренний контроль.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций;
- оценка уровня спортивной подготовленности и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график их проведения доводится до сведения тренеров, тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Каждый тренер-преподаватель должен быть проверен и оценен порядка двух-четырёх раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесённой в тарификационный список тренера-преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий.

### **Критерии оценки образовательного процесса**

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, рекомендованы следующие критерии:

- а) на базовом уровне:
  - стабильность состава занимающихся (контингента);
  - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
  - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
- б) на углубленном уровне:
  - состояние здоровья, уровень физической подготовленности;
  - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
  - уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
  - результаты участия в спортивных соревнованиях.
  - уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма;
  - качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (ЦСП или УОР).

### **Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
8. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
9. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ. культура, 2010. – 36 с.
10. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.

11. Прыжки на батуте: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

12. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)

2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>