

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ПАВЛА ВАСИЛЬЕВИЧА УСОВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ им. П.В.Усова  
Молчанов Д.И.  
« 09 » июня 2022г.

Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Общеразвивающая программа по прыжкам на батуте»

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст учащихся: от 6,5 до 7,5 лет

Авторы-составители:

Алексеева Е.В. - тренер по прыжкам на батуте;  
Вязова А.В. – тренер по прыжкам на батуте;  
Дружкова Н.В. – тренер по прыжкам на батуте;  
Темникова А.М. – тренер по прыжкам на батуте.

г. Архангельск  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Календарный план	10
Содержание	13
Условия реализации программы	16
Список информационных ресурсов	17
Приложение 1	18

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общеразвивающая программа по прыжкам на батуте» (далее программа) - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности и разработана для детей от 6,5 до 7,5 лет (возможен прием детей 8 лет).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Программа муниципального бюджетного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Павла Васильевича Усова» (далее МБУ СШ им. П.В.Усова), осуществляемая тренерами отделения прыжков на батуте призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, спортивных учреждений, социума и реализуется в рамках муниципального бюджетного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Павла Васильевича Усова».

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки батутистов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Данная программа ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков по сложно координационному виду спорта «прыжки на батуте» и обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время в современном обществе на передний план выдвигаются проблемы низкой двигательной активности детей. Все большее количество школьников самых разных возрастов имеют отклонения в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок. Значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Тема повышения двигательной активности, здоровья и физического развития детей была, есть, и будет актуальной во все времена.



В системе физического воспитания прыжкам на батуте принадлежит ведущая роль в деле повышения двигательной активности и укрепления здоровья.

Прыжки на батуте – великолепный вид спорта, который отличается особой зрелищностью. Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того чтобы достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве при посещении школы прыжков на батуте.

Многие считают прыжки на батуте всего лишь обычной детской забавой. Ведь в повседневной жизни мы чаще всего встречаем надувные батуты в парке отдыха на аттракционах или детских площадках. А вы заметили, как нравится детям прыгать на подушках, диване или кровати? А как они радуются на аттракционах с батутом! Происходит это потому, что дети интуитивно выбирают такую физическую активность и нагрузку, которая будет им полезна и пропорциональна их энергии и силам. Вот положительные стороны:

1. Эмоциональное и психическое состояние организма становится значительно лучше, поднимается настроение во время таких «полётов». Объясняется это просто: прыжки способствуют выработке «гормона счастья» – эндорфина.
2. Улучшается деятельность вестибулярного аппарата. Во время прыжка наше тело вынуждено рефлекторно удерживать равновесие, чтобы удачно приземлиться. Вот так непринуждённо тренируется и совершенствуется вестибулярный аппарат.
3. Тренируются разные группы мышц.
4. Улучшается кровообращение во всём организме.
5. Полезны занятия при заболеваниях позвоночника, например, в случае остеохондроза.
6. Снижается риск разных сердечно-сосудистых недугов.
7. Кожа становится более упругой.
8. Повышается выносливость, гибкость, ловкость.
9. Происходит улучшение работы кишечника, дыхательной системы.
10. Повышается жизненный тонус, организм получает заряд бодрости.

Занятия прыжками на батуте являются доступной формой двигательной активности, с помощью которой удовлетворяется природная потребность ребенка к движению и нагрузкам. Отличительной чертой прыжков на батуте является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Прыжки на батуте – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического

воспитания, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений на занятиях по прыжкам на батуте наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для повышения двигательной активности, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

Прыжкам на батуте, как акробатическому виду спорта принадлежит одна из ведущих ролей в деле укрепления здоровья. Его значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения акробатическим, а также общеразвивающим и прикладным упражнениям, отдельным спортивным навыкам.

Прыжки на батуте имеют большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий и регулярного выполнения упражнений детьми. Этот вид спорта предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства

В 2020 году в МБУ СШ им. П.В.Усова в рамках реализации федерального проекта «Спорта норма жизни» национального проекта «Демография» был открыт новый физкультурно-оздоровительный комплекс, который включает в себя гимнастический зал, зал хореографии и тренажерный зал. Новый физкультурно-оздоровительный комплекс предназначен для занятий спортивной гимнастикой, занятий по прыжкам на батуте и спортивной акробатике. Комплекс позволяет проводить тренировочные занятия на высоком уровне для разных возрастных групп и физической подготовки, используя новейшее гимнастическое и вспомогательное оборудование.

**Цель программы:** комплексное развитие физических качеств, прикладных и жизненно-необходимых навыков по прыжкам на батуте и повышение двигательной активности ребенка

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Формирование базовых знаний и умений в прыжках на батуте
2. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям прыжками на батуте.

**Развивающие:**

1. Развитие физических качеств юных спортсменов.
2. Повышение уровня спортивной подготовленности детей.
3. Увеличение двигательной активности при помощи физических упражнений общеразвивающей направленности.
4. Формирование умения максимально применять физические способности и навыки при выполнении упражнений на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе.

**Воспитательные:**



## 1. Развитие морально-волевых качеств.

**Отличительные особенности программы.** Эта программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая подготовка юных батутистов, но и хореографическая, общефизическая подготовка, направленная на более высокий уровень физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предполагает на протяжении всего периода обучения:

### 1. Индивидуальный подход.

В спортивной тренировке применение дидактического принципа индивидуализации и доступности имеет огромное значение в связи с индивидуальным характером спортивной деятельности и разнообразными интенсивными влияниями тренировочной нагрузки на организм спортсмена. Исходя из известных закономерностей, можно утверждать, что необходимость индивидуализации обучения физическим упражнениям основана на различной скорости формирования динамического стереотипа у разных людей. Это обусловлено типологическими особенностями нервной системы и темпераментом. Из этого следует, что тренер подбирает индивидуальный маршрут изучения техники выполнения сложнокоординационных упражнений исходя из физической подготовленности, темперамента и других индивидуальных особенностей ребенка.

### 2. Построение программы на следующих дидактических принципах:

- доступности (представление о функциональных возможностях организма ребенка, возрастных и половых особенностях, сочетание нагрузки со всем вышеперечисленным).
- наглядности (широкое использование в процессе обучения зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью).
- последовательности («от простого к сложному») - предполагает регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки на занятия и последовательное обучение двигательным навыкам от более простых упражнений к более сложным.

**Возраст и характеристика обучающихся.** По программе могут обучаться мальчики и девочки с 6,5 до 7,5 лет (возможно прием детей 8 лет) не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта (прыжки на батуте), что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья, которая получена в центре спортивной медицины. Программой не определяются требования к уровню физического развития и физической

подготовленности. Данный возраст благоприятный для развития основных физических качеств, координации, ритма и темпа движений. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп до 10 обучающихся.

**Сроки реализации программы.** Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа адаптирована для обучения детей как дополнительные занятия во внеурочное время и рассчитана на 1 год.

Программа реализуется состоит из пяти разделов:

1. Теоретическая подготовка – 2 часа
2. Общая физическая подготовка – 36 часов
3. Специальная физическая подготовка – 18 часов
4. Техническая подготовка – 14 часов
5. Текущие, контрольные и переводные испытания – 2 часа

Количество учебных недель – 32 недели. Общий объем программы – 72 часа.

**Формы и режим занятий по программе.** Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение групповых и индивидуально-групповых занятий. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие. Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, разбор, объяснение), наглядные (живой показ, демонстрация видеозаписей, наглядных пособий), практические (метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям) и метод частично-регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

Структура занятия:

1. Подготовительная часть – построение, приветствие, сообщение целей и задач, выполнение разминочных упражнений.
2. Основная часть – обучение двигательным действиям и решение задач, предусмотренных планом занятия. Разучивание новых двигательных действий или техники упражнения, закрепление и совершенствование упражнений, работа на снарядах.
3. Заключительная часть – подведение итогов занятия, задания для самостоятельной работы, растяжка.

**Ожидаемые результаты освоения программы** данной образовательной программы является повышение двигательной активности, повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для гимнастов; приобретение соревновательного опыта.

По завершение программы:

1. Будут сформированы:
  - А) потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, а именно спортивной гимнастикой.
  - Б) базовые знания и умения по виду спорта «прыжки на батуте»



В) умения максимального применения физических способностей и навыков при выполнении упражнений в разных дисциплинах вида спорта «прыжки на батуте».

2. Произойдет развитие физических качеств, повышение уровня спортивной подготовленности и увеличение двигательной активности

**Формы контроля и подведение итогов реализации программы:**

Выявление и анализ результатов по программе осуществляется по окончании данной программы при помощи итогового контроля. Итоговый контроль умений и навыков проводится с целью оценки качества освоения поставленных на учебный год задач, определения уровня подготовленности детей к дальнейшему обучению. По окончании обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.



## 2. Учебный план программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
	I. Теоретическая подготовка	2	-	2	
1.	Краткая история и терминология прыжков на батуте	2	-	2	Входная диагностика
	II. Общая физическая подготовка	-	27	27	
1.	Упражнение на развитие силы мышц рук, ног.	-	6	6	
2.	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины	-	6	6	
3.	Упражнение на развитие координации	-	15	15	
	III. Специальная физическая подготовка	-	12	12	
1.	Кувырки, мост, стойки, перевороты	-	7	7	
2.	Прыжки	-	5	5	
	IV. Техническая подготовка:	-	27	27	
1.	Акробатическая дорожка	-	9	9	
2.	Двойной минитрамп	-	9	9	
3.	Батут	-	9	9	
	V. Участие в соревнованиях	-	2	2	
1.	Участие в фестивале «Юный прыгун»	-	2	2	
	VI. Текущие, контрольные и переводные испытания	-	2	2	
1.	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2	Итоговый контроль
Итого:		2	70	72	

## 3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц проведения	Форма занятия	Количество часов	Раздел	Форма контроля
1.	Сентябрь	комбинированное	1	Теоретическая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
2.	Октябрь	практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
3.	Ноябрь	комбинированное	1	Теоретическая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
4.	Декабрь	практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ



		практическое	3	Техническая подготовка	деятельности Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
5.	Январь	практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
6.	Февраль	практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
7.	Март	практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	3	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
8.	Апрель	практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	СФП	Педагогическое наблюдение,

					анализ деятельности
		практическое	6	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
9.	Май	практическое	3	ОФП	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности
		практическое	2	Участие в соревнованиях	Анализ деятельности
		практическое	2	Контрольные нормативы	Анализ деятельности
	Всего		72		



#### 4. Содержание программы Раздел 1

##### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировочном занятии. Теоретическая подготовка связана с физической, технико-тактической подготовкой и является элементом практических знаний.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует уделять внимание возрасту занимающихся и излагать материал в доступной и понятной форме. На теоретических занятиях докладывается материал об истории и терминологии прыжков на батуте (история развития, основные термины, достижения российских спортсменов), напоминаются правила поведения на тренировках и проводится инструктаж по технике безопасности.

**Краткие сведения об истории развития прыжков на батуте.** История развития прыжков на батуте. Достижения российских спортсменов на международной арене.

**Краткая терминология прыжков на батуте.** Изучение основных терминов прыжков на батуте. Характеристика дисциплин вида спорта и основных гимнастических упражнений. Правила поведения в гимнастическом зале и техника безопасности. Страховка и самостраховка.

#### Раздел 2

##### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - целенаправленный процесс совершенствования физического состояния спортсмена, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие физических качеств и общей выносливости занимающихся прыжками на батуте. Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, батутистов необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

##### Упражнения по общей физической подготовке

1. упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук из разных исходных положений, вращения, рывки и махи

- без утяжелителей и с использованием утяжелителей, лазание по канату, сжимание эспандеров)
2. упражнения для развития мышц брюшного пресса (поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, поднимание ног на гимнастической стенке, упражнение «лодочка» из исходного положения лежа на спине)
  3. упражнения для развития мышц спины (подтягивание на перекладине, упражнение «лодочка» из исходного положения лежа на животе, упражнение «пружинка», упражнение «кошечка»)
  4. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава (запрыгивание на куб, перепрыгивание через кубики (мягкие конструкции, подъемы на носки стоя рядом с гимнастической стенкой, упражнение «пистолет»)
  5. упражнения для развития выносливости (бег равномерный и попеременный)
  6. упражнения на гибкость и подвижности в суставах (упражнения с широкой амплитудой движения, упражнение «корзинка», шпагаты, мостики, складки, выполнение упражнений с партнером и самостоятельно)
  7. упражнения для развития координации (кувырки вперед и назад, колесо, разнонаправленные движения рук и ног, упражнения на равновесие)
  8. элементы хореографии
  9. упражнения для развития скоростно-силовых качеств (различные вариация прыжков, бег и прыжки с утяжелителями, бег в парах)

### Раздел 3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических и гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

#### Упражнения по специальной физической подготовке

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, приставные шаги, бег с препятствиями, бег с гантелями.



Прыжковые упражнения: прыжки на прямых ногах, прыжки в группировке, прыжки с отягощением, прыжки на скакалке, наскоки на горку матов (70 см)  
 Силовые упражнения: упражнения «спичаг», удержание угла на гимнастических стоялках, упражнение «пистолет».

#### Раздел 4 Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Специальные упражнения по технической подготовке

##### 1. Акробатическая дорожка:

1. наклоны туловища из различных исходных положений
2. «шпагат»
3. упражнения в «мостах»
4. перекаты в группировке
5. стойка на лопатках, на голове
6. кувырки (вперед и назад)
7. стойка на руках
8. переворот боком вперед («колесо»)
9. «рондат»
10. элементы хореографии

##### 2. Двойной минитрамп:

1. прыжки вверх
2. прыжок в группировке
3. прыжок согнувшись,
4. прыжок согнувшись ноги врозь
5. повороты на 180 и 360 градусов.
6. сочетание по 2 элемента

##### 3. Батут:

1. обычные прыжки,
  2. прыжок в группировке,
  3. прыжок согнувшись,
  4. прыжок согнувшись ноги врозь,
  5. повороты на 180 и 360 градусов.
  6. прыжок в сед
  7. Из седа прыжок с поворотом 360 градусов на ноги
- Сочетание элементов в небольшие комбинации

## Раздел 5

## Текущие, контрольные и переводные испытания

Основными критериями успешности освоения программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники акробатических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Основной формой подведения итогов реализации программы: участие в текущих тестах, сдача переводных нормативов (Приложение 1); участие в соревнованиях.

## 5. Условия реализации программы

## Материально-техническое обеспечение

Новый физкультурно-оздоровительный комплекс МБУ СШ им. П.В. Усова включает в себя гимнастический зал, оборудованный современным гимнастическим оборудованием, необходимым для проведения тренировочных занятий. Зал оснащен снарядами для вида спорта «прыжки на батуте», страховочным и вспомогательным оборудованием. Кроме гимнастического зала для тренировочного процесса можно использовать тренажерный зал и зал хореографии. Все помещения соответствуют требованиям СанПин 2.4.4.3172-14.

## Требования к подготовке педагога

Педагогу, тренеру-преподавателю необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

## Форма реализации

Форма реализации: Очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

## 6. Список информационных ресурсов

## Список литературы для педагога

1. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. К.Ю. Данилов. Роль упражнений на батуте, «Теория и практика физической культуры». 1971г., №1.
3. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
4. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
5. В.Н. Курьсь, В.М. Смолевский. Сложные акробатические прыжки. М., ФиС, 1985 г.
6. Макаров Н.В., Пиллюк Н.Н. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини – трампе. – М.: Советский спорт, 2012г. – 112с.
7. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения./ Изд.: Терра-спорт, 1993.

## Список литературы для детей и родителей

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология/Изд.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. М., Детская литература, 271с., ил., серия "Библиотечка пионера "Знай и умей"", 1979.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
4. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье. Минск, Полымя, 96с., ил., серия "За здоровьем и долголетием", 1986.
5. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для определения уровня освоения программы.

№	Содержание	Возраст (лет)	Группа	Оценка (балл)									
				5		4		3		2		1	
				М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег 20 метров (с)	6-7	СОГ	4,8	5,0	5,0	5,3	5,2	5,5	5,8	6,0	6,2	6,3
2.	Подъём прямых ног из виса до виса углом	6-7	СОГ	10	10	7	7	5	5	3	3	1	1
3.	Подтягивание в висе, дев. - в висе лёжа (кол-во раз)	6-7	СОГ	2	3	1	2						
4.	Напрыгивания на возвышение 30 см за 30 с (кол-во раз)	6-7	СОГ	15	15	13	13	10	10	5	5	1	1
5.	Прыжок в длину с места (см)	6-7	СОГ	100	95	95	90	90	85	85	80	80	75
6.	Мост	6-7	СОГ	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)	Руки отклонены от вертикали до 60°, ноги немного согнуты	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45°	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45°					
7.	Наклон вперёд из положения стоя	6-7	СОГ	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками	Тоже, но с удержанием руками	Касание ног грудью, кисти на полу	Касание ног грудью	Касание головой согнутых ног					