

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 439-4/80 от «04» 08 2023 г.  
Заведующий ЦДО «ЦДО «ОЦ «Южный город»  
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:  
Егорова Ольга Николаевна,  
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыжки на батуте» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Прыжки на батуте» физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Прыжки на батуте – вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных батутистов. В прыжках на батуте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

В России, как и во всем мире, прыжки на батуте сначала существовали как второстепенная дисциплина для других видов спорта, использовались для подготовки к полетам летчиков и космонавтов. В настоящее время прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, который набирает обороты и становится популярным.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе

по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе «Прыжки на батуте» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Прыжки на батуте — представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращениями вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, хорошей техникой и с сохранением высоты прыжков.

Вот несколько аргументов в пользу прыжков для растущего детского организма: регулярные упражнения улучшают двигательные навыки и развивают координацию; у детей правильно формируется и развивается вестибулярный аппарат; прыжки являются лучшим способом тренировки дыхательной системы и мелкой моторики рук; разумные нагрузки на позвоночник формируют опорно-двигательный аппарат и осанку; каждая из групп мышц получает достаточную и равномерную нагрузку, чего крайне сложно добиться при занятии на одном тренажере.

Постоянное изменение обстановки в процессе тренировки обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе прыжков человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

**Форма занятий** – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 8 до 10 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий,** в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Регулятивные результаты:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,

- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;

- адекватно воспринимать оценку тренера, спортсменов, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

#### **Коммуникативные результаты:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

#### **Предметные результаты**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Прыжки на батуте», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия прыжками на батуте.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся техникой прыжков на батуте;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – прыжки на батуте;
- обучить учащихся технико-тактической и теоретической подготовки прыжков на батуте;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Учебный план программы**

		Количество учебных часов
--	--	--------------------------

№	Наименование модуля	Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
Итого		15	111	126

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

#### **Модуль Базовый подготовительный.**

*Цель:* формирование основ техники прыжков на батуте.

*Задачи:*

*Обучающие:*

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

*Развивающие:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам прыжков, вращений и переворотов;

*Воспитательные:*

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.



### ***Ожидаемые результаты***

#### ***Занимающийся должен знать:***

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

#### ***Содержание и методика контрольных испытаний.***

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития прыжков на батуте. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Четкие ровные прыжки - руки на поясе. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к		1	1	Беседа, наблюдение

	ушам.				
6.	ОФП Четкие ровные прыжки - руки на поясе. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Четкие ровные прыжки - руки на поясе. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к ушам. Прыжок в группировке Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Прыжок в сед. Складка. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сед поворот сед. Разножка. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к ушам. Прыжок на четвереньки, с четверенек на живот. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Прыжок в группировке. Прыжок на четвереньки, с четверенек на живот. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>Четкие ровные прыжки - руки прямые вниз, прижаты к туловищу. Сед поворот сед, разножка, сед.</p> <p>Подвижные игры</p>				
14.	<p>Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к ушам.</p> <p>Разножка с поворотом сед. Прыжок на четвереньки, с четверенек на живот.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	<p>Четкие ровные прыжки - руки прямые вниз, прижаты к туловищу. Сед - прыжок на живот.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	<p>Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к ушам.</p> <p>Прыжок на спину.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	<p>Четкие ровные прыжки - руки прямые вниз, прижаты к туловищу.</p> <p>Складка - прыжок на спину.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	<p>Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к ушам.</p>		1	1	Беседа, наблюдение,

	Сед поворот сед, встать, разножка, сед - прыжок на живот. ОФП Подвижные игры				соревнования
19	Прыжок - вертушка на 360 градусов. Разножка, с поворотом сед, с поворотом встать, группировка. ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к ушам. Сед - прыжок на живот, встать, складка, прыжок на спину, со спины встать. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Четкие ровные прыжки - руки прямые вниз, прижаты к туловищу. Сед поворот сед, разножка, встать, сед, прыжок на живот, с живота встать, складка, прыжок на спину, со спины встать. (III юношеский разряд 1-я комбинация). Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Прыжок - вертушка на 360 градусов. Разножка, с поворотом сед, с поворотом встать, группировка.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>Прыжок в группировке - прыжок на живот.</p> <p>Эстафеты</p> <p>ОФП</p>				
23	<p>III юношеский разряд первая комбинация - отработка на чистоту.</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	<p>Четкие ровные прыжки - руки прямые, прижаты к ушам.</p> <p>Разножка, с поворотом сед, с поворотом встать, группировка, группировка на живот.</p> <p>Складка, сед, встать, вертушка на 360 градусов.</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	<p>Разножка, с поворотом сед, с поворотом встать, группировка, группировка на живот, с живота встать, складка, сед, встать, вертушка на 360 градусов. (III юношеский разряд - 2я комбинация)</p> <p>СФП</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	<p>III юношеский разряд первая комбинация - отработка на чистоту и высоту.</p> <p>СФП</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	<p>Основные правила прыжков на батуте. Качи на высоту. (учитывается время 10 прыжков)</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	СФП				
28	Качи на высоту на t. III юношеский разряд вторая комбинация - отработка на чистоту. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Качи на высоту на t. III юношеский разряд вторая комбинация - отработка на высоту. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Правила - сбавки за ошибки в элементах. СФП Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Качи на высоту на t. III юношеский разряд первая комбинация - отработка на чистоту и высоту. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Качи на высоту на t. III юношеский разряд вторая комбинация - отработка на чистоту и высоту. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Качи на высоту на t. III юношеский разряд первая комбинация - отработка на чистоту и высоту.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Качи на высоту на t. III юношеский разряд вторая комбинация - отработка на чистоту и высоту.		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания

<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	
---------------	----------	-----------	-----------	--

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитии. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила прыжков на батуте, основы судейства и сбавки /1 час/. Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте. Все о соревнованиях. Соревновательная форма.

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника прыжков на батуте.**

##### **Техника умения стоять на сетке.**

Знакомство с сеткой - правильное раскачивание сетки и остановка. Ровные прыжки на батуте / руки на поясе и легкими приседаниями раскачиваем сетку, стараемся голову держать прямо. Следующее упражнение /руки вытянуть вверх и прижать к ушам, пальчики на руках натянуть, стопами толкаемся, голову не опускаем . Следующий этап / руки прижаты к туловищу и выполняем ровные, четкие прыжки на сетке в центре батута. Для того, чтобы остановить (загасить) сетку - нужно присогнуть колени и задавить сетку стопами.

##### **Техника начальных элементов.**

Прыжок в группировке. Прыжок в складку “ноги вместе”. Прыжок в складку “ноги врозь”. Сед, из седа встать. Прыжок на четвереньки, с четверенек на живот. Прыжок на спину. Сед поворот сед. Прыжок в сед, с седа на живот. Прыжок с поворотом в сед. Прыжок в группировке на живот. Прыжок с поворотом на 360 градусов.

### III юношеский разряд

#### 1-я комбинация

1. прыжок в сед
2. из седа с поворотом на 180 градусов в сед
3. из седа встать
4. прыжок в складку “ноги врозь”
5. прыжок в сед
6. из седа прыжок на живот
7. С живота встать
8. прыжок в складку “ноги вместе”
9. прыжок на спину
10. со спины встать

### III юношеский разряд

#### 2-я комбинация

1. прыжок в складку “ноги врозь”
2. прыжок с поворотом на 180 градусов в сед
3. из седа встать с поворотом на 180 градусов
4. прыжок в группировке
5. прыжок на живот, через положение в группировке
6. с живота встать
7. прыжок в складку “ноги вместе”
8. прыжок в сед
9. из седа встать
10. прыжок с поворотом на 360 градусов

### **Модуль Базовый основной.**

**Цель:** формирование основ техники прыжков на батуте.

**Задачи:**

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся начальной подготовки по прыжкам на батуте;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.



Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам прыжков на батуте;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время тренировок.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
  - воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
  - воспитывать дисциплинированность;
  - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секундный челночный бег.

Техническая подготовка.

Акробатика.

Хореография.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1.	Акробатика III юношеский разряд 1-я комбинация ОФП Растяжка	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Хореография Качи на высоту ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Техника качей на высоту Акробатика ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Правила прыжков на батуте III юношеский разряд 2-я комбинация ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Хореография Техника прыжков - группировка, складка, разножка ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение
6.	Акробатика Качи на высоту ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Правила прыжков на батуте Отработка сед поворот сед ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	Растяжка				
8.	Хореография Качи на высоту ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Акробатика III юношеский разряд 1-я комбинация ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Правила прыжков на батуте Совершенствование техники качей на высоту ОФП Акробатика	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	ОФП Хореография Подвижные игры Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Качи на высоту III юношеский разряд 2-я комбинация ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Акробатика Отработка раскрытий - группировка, складка, разножка ОФП Растяжка	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

14.	Хореография Качи на высоту Техника прыжков на спину, на живот ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Акробатика III юношеский разряд 1-я комбинация - высота ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	ОФП Хореография Подвижные игры Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Акробатика III юношеский разряд 2-я комбинация - высота ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Качи на высоту ОФП Хореография		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Правила прыжков на батуте III юношеский разряд 1-я комбинация - техника ОФП Акробатика	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Хореография Качи на высоту		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	III юношеский разряд 2-я комбинация - техника ОФП Растяжка				
21	Акробатика Техника прыжков на спину, на живот ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Правила прыжков на батуте Качи на высоту - техника ОФП Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	ОФП Хореография Растяжка Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Качи на высоту III юношеский разряд 1-я комбинация - высота Акробатика ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Качи на высоту III юношеский разряд 2-я комбинация - высота ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	Акробатика Техника - складка, прыжок в сед, встать, прыжок поворот на 360 градусов.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	ОФП. Подвижные игры				
27	Правила прыжков на батуте Совершенствование техники рук на качах. ОФП Растяжка	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
28	Хореография Качи на высоту. Техника - поворот на 360 градусов ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Акробатика Совершенствование техники рук на качах. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Правила прыжков на батуте III юношеский разряд 1-я комбинация - техника ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Хореография Совершенствование техники рук на качах ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Акробатика Качи на высоту - время ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

33	<p>Правила прыжков на батуте</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - техника</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	<p>Хореография</p> <p>Техника - прыжок в группировке, прыжок на живот в положение через группировку</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Наблюдение, соревнования
35	<p>Акробатика</p> <p>Совершенствование техники рук на качах</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
36	<p>Хореография</p> <p>Качи на высоту</p> <p>Техника - прыжок на спину.</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	<p>Акробатика</p> <p>Совершенствование техники рук на качах</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
38	<p>Хореография</p> <p>Качи на высоту- время</p> <p>Техника сед поворот сед</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

39	Акробатика Совершенствование техники раскрытий ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
40	Хореография III юношеский разряд 1-я комбинация - высота ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
41	Акробатика III юношеский разряд 2-я комбинация - высота ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
42	Хореография Качи на высоту ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
43	Акробатика Техника - разножка ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
44	Хореография Совершенствование техники рук на качах ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
45	Акробатика III юношеский разряд 1-я комбинация - техника ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
46	Хореография		1	1	Беседа, наблюдение,



	III юношеский разряд 2-я комбинация - техника ОФП Растяжка				соревнования
47	Акробатика Техника - прыжок на спину, со спины встать ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
48	Хореография ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
49	Акробатика III юношеский разряд 1-я комбинация - высота ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
50	Хореография III юношеский разряд 2-я комбинация - высота ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>51</b>	<b>56</b>	

### Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
  2. Состояние и развитие прыжков на батуте в Самаре и в России /1 час/.
- Итоги выступления спортсменов по прыжкам на батуте Самарской области в чемпионатах России среди мужчин и женщин.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
- Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий прыжками на батуте.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся прыжками на батуте с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях прыжками на батуте.

К технической подготовке 1 модуля добавляется хореография и акробатика.

### **Хореография в прыжках на батуте.**

#### **Хореография в жизни.**

Упражнения хореографии формируют правильную осанку, а это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, т. е. осанка – понятие комплексное. А формирование у детей правильной осанки является одной из важнейших оздоровительных задач физического воспитания. Известно, что вред неправильной осанки не только и не столько в эстетическом ухудшении внешности, сколько в отрицательном влиянии на состояние здоровья человека.

#### **Хореография в прыжках на батуте**

На занятиях хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое «чувство позы», развивается устойчивость, координация движений, гибкость, умение выполнять движения предельно четко, что очень важно для батутистов. Ведь передержка или недодержка элемента в 5–10 сотых секунды означает зачастую неудачу в исполнении прыжка, а значит, и комбинации. То есть с первых шагов обучения на уроках хореографии закладываются самые основы, тот фундамент, который будет служить батутисту хорошей школой, где у него будет развиваться выносливость, сила, трудолюбие, упорство.

#### **Акробатика.**

Акробатика - это лучший вид спорта для укрепления организма, она дает ребенку многое - силу, выносливость, развитие мышц. Во время выполнения упражнений задействованы практически все мышцы, причем под разным углом действия, интенсивностью выполнения и динамической нагрузкой. Данный вид спорта отлично растягивает мышечные волокна, они становятся более эластичными, прочными.

Кроме тела акробатика тренирует нервные окончания и помогает мозгу строить дополнительные нейронные связи, благодаря чему ребенок лучше чувствует свое тело, может держать равновесие в любой точке, и прекрасно координирует свои движения в пространстве.

### **Модуль Базовый поддерживающий.**

***Цель:*** формирование основ техники прыжков на батуте.

***Задачи:***

***Обучающие:***

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

***Развивающие:***

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам прыжков на батуте, чувствовать сетку, стоять, передвигаться и останавливать сетку, делать на ней элементы начальной подготовки.

***Воспитательные:***

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

***Ожидаемые результаты***

***Занимающийся должен знать:***

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

***Содержание и методика контрольных испытаний.***

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секунднй челночный бег.

Техническая подготовка.

Акробатика.

Хореография.

Упражнения III юношеского разряда.

#### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила соревнований прыжков на батуте. Акробатика. Качи на высоту - t. III юношеский разряд 1-я комбинация - высота t ОФП Растяжка	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Хореография Качи на высоту - техника III юношеский разряд 2-я комбинация - высота t ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Акробатика. Качи на высоту - t. III юношеский разряд 1-я комбинация - техника. ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

4.	<p>Строение и функции организма</p> <p>Хореография</p> <p>Качи на высоту - техника</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	<p>Акробатика</p> <p>Качи на высоту - t.</p> <p>III юношеский разряд 1-я комбинация - высота t</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6.	<p>Хореография.</p> <p>Качи на высоту - техника</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - высота t</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	<p>Правила соревнований по прыжкам на батуте</p> <p>Акробатика.</p> <p>III юношеский разряд 1-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	<p>Хореография</p> <p>Качи на высоту - t.</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты.</p>		1	1	Беседа, наблюдение

9.	Акробатика. Качи на высоту - техника III юношеский разряд 1-я комбинация - высота t ОФП Растяжка		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Строение и функции организма Хореография III юношеский разряд 2-я комбинация - высота t ОФП Растяжка	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Акробатика. Качи на высоту - t. III юношеский разряд 1-я комбинация - техника. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение
12.	Хореография. Качи на высоту - техника III юношеский разряд 2-я комбинация - техника. ОФП Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Правила соревнований прыжков на батуте Акробатика. III юношеский разряд 1-я комбинация - высота t ОФП Растяжка.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Хореография. Качи на высоту - t.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>III юношеский разряд 2-я комбинация - высота t</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка</p>				
15.	<p>Личная гигиена спортсмена</p> <p>Акробатика.</p> <p>III юношеский разряд 1-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	<p>Хореография.</p> <p>Качи на высоту - техника</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	<p>Акробатика.</p> <p>Качи на высоту - t.</p> <p>III юношеский разряд 1-я комбинация - высота t</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	<p>Правила соревнований по прыжкам на батуте.</p> <p>Хореография.</p> <p>Качи на высоту - техника</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - высота t</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка</p>	0,5	1	1.5	Беседа, наблюдение, соревнования
19	<p>Личная гигиена спортсмена.</p> <p>Акробатика.</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>III юношеский разряд 1-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>				
20	<p>Хореография.</p> <p>Качи на высоту - t.</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	<p>Акробатика.</p> <p>Качи на высоту - техника</p> <p>III юношеский разряд 1-я комбинация - высота t</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	<p>Личная гигиена спортсмена</p> <p>Хореография.</p> <p>Качи на высоту - t</p> <p>III юношеский разряд 2-я комбинация - высота t</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	<p>Акробатика.</p> <p>Качи на высоту - техника.</p> <p>III юношеский разряд 1-я комбинация - техника.</p> <p>ОФП</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	<p>Правила соревнований по прыжкам на батуте.</p> <p>Хореография.</p> <p>Качи на высоту - t</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования



	III юношеский разряд 2-я комбинация - техника. ОФП				
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	

### Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.  
 2. Состояние и развитие прыжков на батуте в Самаре и в России /1 час/.  
 Итоги выступления спортсменов по прыжкам на батуте Самарской области в чемпионатах России среди мужчин и женщин.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.  
 Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе прыжков на батуте.

6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.  
 Общие гигиенические требования к занимающимся прыжками на батуте с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях прыжков на батуте.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

### Техническая подготовка.

Содержание технической подготовки: элементы начальной “школы”, базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок

комбинации.

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д./.

3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.

4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.

5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

7. Выполнение изученных приемов техники.

8. Длительное выполнение изученных техничеки прыжков на батуте.

9. Многократное повторение изученных элементов.

10. Эстафеты, основанные на выполнении ОФП в различных сочетаниях.

11. Подвижные игры.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с спортивными батутами и спортивными матами.

#### спортивный инвентарь:

- профессиональные спортивные батуты;
- спортивные высокие маты;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- гимнастические маты;
- гантели;
- теннисные мячи.

## *Литература*

Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 20  
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте"

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - Физическая культура, 2010
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - Физическая культура, 2010
3. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополь, 1994
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - АСТ: Астрель, 2004
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов вузов физической культуры. -М.: СпортакадемПресс, 2002. -279 с.
8. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача. - Советский спорт, 2008
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997. -72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». - ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини - трампе на 2016 - 2020

### **Для детей и родителей:**

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.

2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. - Советский спорт, 2010
4. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. - Физ.культура, 2010
5. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - Физкультура и спорт, 1978
6. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - Физкультура и спорт, 1983.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Советский спорт, 2009
8. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь, 1990
9. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоровье, 1982