

УДК 796/799
ББК 75.711.7
П68

Авторский коллектив:

Макаров Н. В. – президент Федерации прыжков на батуте России, канд. пед. наук, г. Санкт-Петербург (отв. редактор); **Пилок Н. Н.** – доктор пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар (редактор); **Рыжков А. З.** – заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды России, г. Краснодар; **Марьясин С. Л.** – вице-президент Федерации прыжков на батуте России, директор ГБОУ ДОД СДЮШОР № 1 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга; **Фазизов И. Ф.** – тренер высшей категории, старший тренер СДЮШОР № 6 г. Оренбурга.

Рецензенты:

Терёхина Р. Н., доктор пед. наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург;

Плотников А. И. – заслуженный тренер России, директор МБОУ ДОД СДЮШОР № 1 г. Краснодара.

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 (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / под общ. ред. Н. В. Макарова и Н. Н. Пилока. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.

ISBN 978-5-9718-0625-7

Программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе в учреждениях дополнительного образования.

Раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой квалификации.

Подписано в печать 16.10.2012. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,0. Уч.-изд. л. 6,6. Тираж 1000 экз. Изд. № 1699. Заказ № 4053.

ОАО «Издательство «Советский спорт»». 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел. (499) 267-94-35, 267-95-90. Сайт: www.sovsportizdat.ru E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди» ООО «Ваш полиграфический партнер».
127238, Москва, Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6.

ISBN 978-5-9718-0625-7

© Коллектив авторов, 2012
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Методическая часть	12
Общие нормативные документы	12
Задачи спортивных школ и учреждений дополнительного образования учащихся	19
Наполняемость учебных групп и режим работы	22
Организация учебно-воспитательной работы	23
Этапы и основные задачи многолетней подготовки	26
Планирование работы и учебная документация.....	28
Методические указания по организации и построению тренировочного процесса	42
2. Учебный материал для практических занятий	48
Теоретические сведения	48
Физическая подготовка	56
Хореографическая подготовка	63
Техническая подготовка	67
Прыжки на батуте	67
Прыжки на двойном мини-трампе	76
Прыжки на акробатической дорожке	83
Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия	86
Воспитательная работа	90
Психологическая подготовка	92
Инструкторская и судейская практика	94
Примерный план первого урока с группами НП	96
3. Нормативная часть	98
Контрольно-переводные нормативы	98
Приложение	106
Рекомендуемая литература	110