


Муниципальное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И. Русанова»  
(МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова)

Рассмотрена на заседании  
тренерского совета  
(протокол от « 30 » 09 2019  
№ 5 )

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова  
от 30.09. 2019 № 110 -од



Директор школы  
 Н.А. Куликов

**Дополнительная программа**  
**в области физической культуры и спорта**  
**«фристайл»**

*Составитель:*

Инструктор-методист

Курочкина И.В.

Срок реализации – 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков 5-18 лет

г. Ярославль

2019



## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	5
III.	Методическая часть	8
IV.	Перечень информационного обеспечения	18
V.	Интернет-ресурсы	19



## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная программа в области физической культуры и спорта по фристайлу (лыжная акробатика) муниципального учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И.Русанова» (далее МУ СШОР № 3 им. В.И.Русанова), составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовыми актами регулирующими деятельность спортивных организаций, Устава МУ СШОР № 3 им. В.И.Русанова, с учетом потребностей детей, родителей, выступающих основными социальными заказчиками.

Реализация программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Программа направлена на физкультурно-спортивную деятельность и предусматривает 1 этап подготовки по фристайлу - спортивно-оздоровительный. Общий нормативный срок обучения составляет 1 год и зависит от возраста ребенка и возможностью его перехода на освоение программы спортивной подготовки, основанной на федеральном стандарте спортивной подготовки по фристайлу.

Программа предназначена для тренеров структурного подразделения МУ СШОР № 3 им. В.И.Русанова, оказывающих платные образовательные услуги.

Данная программа применима с раннего цикла обучения с учетом возрастных особенностей.

Основной подход, реализуемый в программе – формирование, сохранение и укрепление здоровья детей на основе использования всех позитивных факторов:

- профилактика здоровья детей;
- учет и использование физиологических возможностей организма в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку;



- всестороннее развитие личности;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- изучение упражнений по виду спорта.

Цель Программы – формирование разносторонней и физически развитой личности, умеющей использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы.

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям фристайлом и спортом вообще;
- формирование двигательных умений и навыков у детей;
- повышение сопротивляемости организма к условиям внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- повышение функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фристайлом.

Для решения поставленных задач на этапе подготовки применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения, игры.

В программе рассматриваются основные понятия, средства, методы и принципы построения занятий на спортивно-оздоровительном этапе по фристайлу. На теоретических занятиях изучаются история развития и место фристайла в системе физического воспитания. На практических занятиях осуществляется процесс обучения двигательным действиям занимающихся. Особое внимание уделяется средствам построения практических занятий, методике составления комплексов упражнений.

Результат реализации Программы: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.



## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### Основные формы тренировочного процесса

Основной формой работы являются комплексные тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, способствующие освоению общей и специальной физической подготовки.

Этап подготовки рассчитан на 1 год. Для прохождения подготовки принимаются обучающиеся с 5 лет, желающие заниматься избранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний.

### Планирование и учет

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительной программы в области физической культуры и спорта по фристайлу рассчитывается в академических часах и не может превышать – 2 часов.

Начало тренировочного процесса для каждой группы планируется с 1 сентября на основе учебного плана, годовых графиков расчета часов и программы и составляет 152 часа в год (38 недель).

### Планируемые результаты

По окончании освоения дополнительной программы в области физической культуры и спорта по фристайлу обучающиеся должны знать/понимать/уметь:

- правила поведения во время проведения тренировочного процесса;
- меры предупреждения спортивных травм;
- терминологию упражнений;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- овладеть основами техники выполнения физических упражнений;
- приобрести разностороннюю физическую подготовленность;
- развить стойкий интерес к занятиям спортом.



Примерный годовой учебный план  
спортивно-оздоровительного этапа

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>150</b>
2.1	Общая физическая подготовка	64
2.2	Специальная физическая подготовка	69
2.3	Техническая подготовка	17
<b>Общее количество часов</b>		<b>152</b>

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На теоретических занятиях занимающиеся получают знания в объеме данной программы (информацию по истории вида спорта, знакомятся с терминологией спорта, навыками личной гигиены, основами здорового образа жизни).

Теоретические знания сообщаются в форме систематических бесед, на практических занятиях.

Основными организационными формами контроля теоретических знаний является текущий и итоговый контроль, который осуществляется в виде устного собеседования.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП) и техническую подготовку (ТП).

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.



Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на ОФП и направлена на развитие специфических качеств в виде спорта.

Под технической подготовкой (ТП) следует понимать степень освоения занимающимися системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основными организационными формами контроля практической подготовки занимающихся являются: текущий, промежуточный и итоговый контроль за период подготовки.

Примерный годовой график  
распределения учебных часов для учебной группы

№ п/п	Содержание занятий	месяцы									ИТОГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	1						1			2
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>										
1.	Общая физическая подготовка	7	8	7	8	6	6	7	8	7	64
2.	Специальная физическая подготовка	7	10	7	8	6	8	8	8	7	69
3.	Техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17
	<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>152</b>

Примечание: распределение тренировочных часов производится согласно расписанию занятий.



### **III. Методическая часть**

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить перегрузок.

Для овладения спортивным мастерством применяются такие виды подготовки:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)

В программе представлен круг средств и методов разносторонней физической подготовки.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и кропотливым разделом работы. Эффективность значительно повышается, при сочетании традиционных методов физических упражнений с методами объяснения и наглядности.

Основной формой организации занятий на этом этапе являются тренировочные занятия с чётко выраженными частями. Ведущий метод - игровой. Использование элементов игры, спортивных эстафет значительно повышает эффект развития двигательных качеств.

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движение в любой форме выступает как оздоровительный фактор, повышение эмоционального тонуса. При активной двигательной деятельности усиливается работа сердца и лёгких, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Тренировочный процесс осуществляется на основе следующих методических положений:



- строгая преемственность задач, средств и методов обучения детей;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости детей, занимающихся фристайлом. С помощью средств ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению двух задач:

1. Общее физическое воспитание и оздоровление занимающихся направлено на формирование физически разносторонне подготовленной личности.
2. Расширение функциональных двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся с учётом специфики фристайла, как особого вида спорта. Например, элементы лёгкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков. Кроссовая подготовка помогает выработать общую выносливость, совершенствует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, игровые виды необходимы как средство развития ловкости.

Задачи общей физической подготовки с элементами акробатики:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- умение координировать работу мышц всего тела, деятельность всех органов и систем организма;
- развитие двигательной мускулатуры;
- воспитание волевых качеств;
- освоение техники простейших акробатических элементов;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок.

Основными средствами подготовки являются: силовые упражнения на различных гимнастических снарядах, упражнения на гибкость, координацию, ловкость, виды л/атлетики, подвижные игры, спортивные эстафеты.



Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс, включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надёжное выполнение элементов, соединений и комбинаций.

Нужно отметить, что специальная физическая подготовка наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общей физической подготовкой.

На спортивно-оздоровительном этапе предусматривается освоение элементарных навыков, связанных с начальным освоением техники. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений.

Основной материал программы технической подготовки составляют упражнения, имеющие самостоятельную ценность и могут быть использованы в качестве соревновательных упражнений.

Поэтому процесс базовой технической подготовки, осуществляемый по данной программе, представляет собой постепенное, посильное для каждого занимающегося приближение к уровню освоения упражнения, намеченного программными техническими требованиями.

#### **Выполнение контрольных упражнений.**

Система контроля представлена текущим и итоговым контролем в форме выполнения контрольных упражнений.

Контроль осуществляется непосредственно на занятии.

#### **Дидактическое и техническое оснащение занятий**

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале. Зал оснащён стандартным оборудованием для занятий: низкое гимнастическое бревно, ковёр для выполнения акробатических упражнений со специальным амортизирующим покрытием, батуты. Также установлено вспомогательное спортивное оборудование: акробатическая дорожка, различные технические



средства и устройства, облегчающие образовательный процесс: шведская стенка, гимнастические мостики, зоны приземления (маты). Вспомогательное оборудование группируется по преимущественному назначению, связанного с технической или физической подготовкой занимающихся.

### **Учебный материал**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме.

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
1.	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; Правила использования технического оборудования и спортивного инвентаря. Правила техники противопожарной безопасности.
2.	История развития горнолыжного спорта и фристайла. История спортивной школы	Зарождение, развитие и перспективы горнолыжного спорта и фристайла.  Участие спортсменов школы в соревнованиях различного ранга. Ведущие спортсмены школы.
3.	Личная и общественная гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим питания. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в спортивной школе. Значение и основные правила закаливания.



## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Физическая нагрузка – это двигательная активность занимающихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма. Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и её объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме занимающихся вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Основными средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения на различные группы мышц, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, подвижные и спортивные игры. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Уже в первый год обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов.

### **Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса:**

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук в упоре от стенки, от гимнастической скамейки).

### **Упражнения для мышц туловища:**

Упражнения для формирования правильной осанки – наклоны вперед, назад, в сторону с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловищем;

Переходы из упора лежа боком в упор, лежа на спине;

Поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног;

Поднятие туловища из положения лежа на спине, круговые движения ног в положении лежа на спине, движения ног «ножницы» в положении лежа на спине.



**Упражнения для ног:**

Приседания, выпады, махи, поднимание на носках, прыжки на месте и в движении;

Ходьба и бег в разном темпе, на носках и пятках, на наружной и внутренней своде стопы, скрестным и приставным шагом, выпадами;

Ходьба и бег с различными движениями рук, бег с изменениями направления и скорости, бег прыжками, кроссовая подготовка.

**Упражнения с предметами:**

С короткой скакалкой – прыжки с вращением вперед, назад, на одной и двух ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой;

С длинной скакалкой – набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и двух ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, прыжки вдвоем и втроем;

С гимнастической палкой (выкруты, ОРУ);

С набивными мячами – броски, перебрасывания.

**Упражнения на гимнастических снарядах**

Гимнастические скамейки;

Шведская стенка;

Перекладина, гимнастические маты, канат.

**Подвижные и спортивные игры:**

Подвижные игры в соответствии с возрастом. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и другие подвижные игры.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП)****3.1 Упражнения на гибкость:**

Наклоны вперед из основной стойки и из положения сидя ноги врозь и вместе;  
«Мостик» из положения лежа и основной стойки, стойки на руках;



Медленные переворот вперед, выпады вперед и в стороны, шпагаты на правую и левую ноги.

### **3.2 Акробатические упражнения**

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, голове и на руках;

Соединение нескольких кувырков; Перекаты;

Переворот боком «колесо», кувырок вперед из стойки на руках, полет-кувырок, переворот вперед с опорой головы и руками;

Переворот вперед, кувырок назад в стойку на руках, рондат, фляк, сальто.

### **3.3 Гимнастические упражнения**

**Перекладина:** вис, размахивания, подъем переворотом, подъем разгибом, выход в упор силой, из упора отмах, соскок.

**Опорный прыжок:** согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись.

**Скоростно-силовая и силовая подготовка:** упражнения на определенные группы мышц за установленное время и на количество раз. Бег; бег в чередовании с ходьбой, бег с изменением скорости, из различных исходных положений.

Прыжки с подтягиванием коленей к груди; прыжки из глубокого выпада со сменой ног; выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку; напрыгивания-спрыгивания на скамейку; выпрыгивания на одной ноге на скамейке; упражнение «лягушка».

При обучении техники уделяется внимание исправлению ошибок, развитию умственного представления (по поводу техники) и подводящим упражнениям.

### **3.4. Упражнения на батуте**

Обучение прыжкам на батуте связано с большим риском. Недооценка этого фактора тренерами и спортсменами приводит к многочисленным травмам, в том числе и серьезным. Максимальная безопасность при освоении учебного материала достигается неукоснительным выполнением двух требований:

жесткое следование обучающей программе.

обязательное соблюдение мер безопасности.

Батутная подготовка состоит из 6 этапов, нарастающих по трудности. Этапы состоят из подэтапов или комбинаций. Сначала осваиваются отдельные прыжки, комбинации. Техника их исполнения доводится до стабильного уровня. Затем разучивается комбинация в целом. После достижения достаточно высокого уровня ее исполнения можно переходить к разучиванию материала следующей



комбинации, продолжая шлифовать технику предыдущей. Когда все комбинации данного этапа или подэтапа освоены, устраиваются специальные контрольные соревнования.

#### 4. Техническая подготовка

##### Акробатика

№	Упражнения	Технические требования
<b>Упоры, равновесия, стойки</b>		
1	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.
2	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исполняется с максимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад
3	Передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний»
4	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Полное опускание тазом на опору
5	Равновесие на одной («Ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (в произвольной форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы)
<b>Простые прыжки и приземления</b>		
1	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация движений в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок, ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками



2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат	Исполняется на базе п. 1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе
3	То же с наскоком на мостик, мини-трамплин. С приземлением на мат	Исполняется на базе п. 2. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.
4	То же, что п. 1-3, с поворотом кругом и доскоком	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке
Перекаты, кувырки, кульбиты		
1	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения группировки и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах
2	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад)
3	Из упора присев и положения «старт пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При



		движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упор присев.
--	--	--

Занятия физическими упражнениями предусматривают основные условия их выполнения: систематичность, постепенность, последовательность, динамичность, сознательность и активность. Регулярные занятия не только улучшают здоровье, укрепляют функциональные возможности организма, а также воспитывают трудолюбие и повышают умственную работоспособность.

#### Система контроля

##### Контрольные упражнения

Наименование упражнения	Технические требования
«Мост» из положения лежа на спине	Ноги минимально согнуты или прямые, руки прямые, наклон головы назад
Передний «полушпагат» или шпагат	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием «без раскачиваний»
Фронтальный «прямой» шпагат	Свободное опускание до упора тазом
Из упора присев стойка на голове и руках	Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.
Поднимание туловища (за 30 сек)	мальчики (8 раз), девочки (6 раз)
Упражнение на гибкость (складка)	мальчики (2,5 см), девочки (4 см)
Прыжок в длину с места	мальчики (106 см), девочки (100 см)



## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики, - Москва, Академия, 2000
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник. - Киев: Олимпийская литература, 2002
3. Высочин Ю.В., Шапошникова В.И. Физическое развитие и здоровье детей// Физическая культура в школе. - 1999. - № 1
4. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие/ Л.И.Глущенко. - М.: Физическая культура, 2006
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. М, 1978
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера, - Москва, Физкультура и спорт, 1981
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, - Москва, просвещение, 1971
8. Кожевников С.В. Акробатика, - Москва, Искусство, 1984
9. Кузнецова Т.Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков, - Москва, Медицина, 1986
10. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учебное пособие. - МН.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997
11. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие/ Морозевич Т.А., Миронов В.М. - МН.: БГАФК, 2002
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Умение побеждать, - Москва, АСТ Астрель, 2000
13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000
14. Попов Ю.П. Обучение базовым акробатическим прыжкам: методические рекомендации/ Ю.А.Попов. - М.: Физическая культура, 2010
15. Синюгина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей, - Москва, ВЛАДОС, 2004
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.; Физкультура и спорт, 1974
17. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания,- Москва, Физкультура и спорт, 1972
18. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - М.: Медицина, 1977



## ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И. Русанова» (<http://www.ярсдюзшор3.рф>)
3. Федерация Фристайла России (<http://www.ffr-ski.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)