

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ  
С ШАЙБОЙ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ  
(МАУ ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок»)

РАСМОТРЕНО

На педагогическом Совете  
МАУ ДО «ДЮСШ  
по хоккею с шайбой «Ледок»  
Введено в действие  
Приказ № 42  
от «14» 03 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
по хоккею с шайбой «Ледок»  
Введено в действие  
Приказ № 49  
от «14» 03 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ,  
АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ»**

Возраст детей: с 7 до 18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

г. Нурлат  
2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта, структура системы многолетней подготовки... 3	
Отличительные особенности и специфика организации обучения .....	3-6
Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и количество лиц..7 в группах на этапах подготовки	
- наполняемость учебных групп и режим учебно тренировочной работы.....	8
- планирование работы и учебная документация.....	9

### РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность и объемы реализации.....	9
Программы по предметным областям (теория и методика ФК).....	10-19
Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта -Спортивная акробатика .....	20
Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.....	22

### РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Структура системы многолетней подготовки.....	23
Учебные материалы для практических занятий:	
Теоретические сведения.....	23-26
Физическая подготовка.....	27-30
Хореография.....	31-32
Техническая подготовка:	
- Прыжки на батуте.....	33-37
- Прыжки на двойном минитрампе.....	38-42
- Прыжки на акробатической дорожке.....	43-45
Соревновательная деятельность.....	45-47
Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия.....	48-49
Воспитательная работа.....	50-52
Психологическая подготовка.....	53
Инструкторская и судейская практика .....	52
Организация воспитательной работы .....	53
Методические указания по организации и построению тренировочного процесса... ..	56-59
Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы .....	59-60
Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	60-61

### РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы .....	61-62
Методические указания по организации промежуточной(после каждого этапа)... ..	63
Итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся .....	64-65
Нормативы по ОФП, СФП, СП .....	66-70

### РАЗДЕЛ 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы, содержащий не менее 10 источников.....	71
Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта.. ..	72
Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе .....	72-73

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины), минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество лиц в группах на этапах подготовки.

**Прыжки на батуте** - олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Подготовка в прыжках на батуте является сложной развивающейся системой, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, максимальный учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основными признаками системы подготовки прыгунов на батуте являются: многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определённые стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки; сложность; целенаправленность на достижение максимального спортивного результата; самоорганизация, т. е. способность в процессе тренировки изменять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий. Система спортивной подготовки прыгунов на батуте определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

### ***\* Отличительные особенности и специфика организации обучения.***

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных прыгунов на батуте основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г., Закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. , приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программ", Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима. В разработке программы использованы материалы типовой учебно-тренировочной программы: **Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе**: Типовая учебно-тренировочная программа

спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. - М.: ,2012.-000 с.

Современная технология подготовки российских прыгунов на батуте основывается прежде всего на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решаются на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Дальнейший прогресс развития отечественных прыжков на батуте сдерживают следующие причины: недостаточная массовость, малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве качественного оборудования и несовершенное медико-биологическое обеспечение.

Прыжки а батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности. Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

- повышение социальной значимости спорта;
- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития прыжков на батуте (которые присущи практически всем спортивным видам гимнастики):

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления на мировой арене классных спортсменов из "традиционно не батутных стран";
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация учебно-тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методов обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связей;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов до 12-15 в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация НИР по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, тренажёров, устройств и технических средств контроля, позволяющих повысить эффективность обучения сложным упражнениям и развития необходимых физических качеств;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной деятельности.

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и во-вторых в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности прыгунов на батуте заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом, может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и, непременно, мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. При этом, чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и "связок", которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того для каждого прыгуна на батуте существует "своя" комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, прыгун на батуте может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом, следует обязательно учитывать напряжённость соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В тоже время, в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности

ности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности прыгунов на батуте обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности и соревновательных действий и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством преподавателя-тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника, уже с первых лет подготовки спортсмена, способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и, прежде всего, направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

При этом тренер должен понимать, что:

- прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, нужно освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в "связки" и комбинации. И наконец, нужно рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который нужно отдельно тренировать в соответствии с общей стратегией этапа многолетней подготовки, и с большим количеством повторений для выработки этого навыка.
- Нужно также учитывать, что мальчик или девочка - это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д. Юный спортсмен - это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями (пусть даже и хорошими) тренировок взрослых спортсменов и не носить характер "натаскивания" на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

1. Правильное составление соревновательных упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов, что способствует надёжности соревновательных действий.

2. Формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения.

3. Направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата.

4. Основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов на батуте как целостную систему, позволяют анализировать и управлять как

развитием отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки прыгунов на батуте позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в прыжках на батуте: эффективность, надежность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

*^Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и количество лиц в группах на этапах подготовки*

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу с 6 лет (определяется в соответствии с ФГТ утв. Приказом Мин. спорта РФ от 12 сентября №730, глава V по сложно-координационным видам и Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Максимальный возраст обучающихся -18 лет (для учащейся молодежи -21 год). В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодёжные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать начиная с 14 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 15 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов на батуте.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

### **НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество учебных часов в неделю. Данные показатели для каждого этапа и групп подготовки отражены в режиме учебно-тренировочной работы в таблице 3.

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы, в ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе**

(Разработаны на основе учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР и постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 24.08.2010г., № 678 об условиях оплаты труда работников профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан )

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет),	Наполняемость групп	Максимальное количество нагрузки (час.)	Норматив оплаты труда за одного занимающегося на этапах спортивной подготовки	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП	до 1 года	6-7	15	6	2,2	КПЭпо ОФП, СФП
	Свыше 2 лет	7-8	12	9	4,2	КПЭпо ОФП, СФП, Шюн.
ТГ	1 г.о.	9	10	12	6,7	Шюн - Пюн.
	2 г.о.	10	10	14	7,8	Пюн. - 1 юн.
	3 г.о.	11	9	16	9,9	1 юн,- Шр.
	4 г.о.	12	8	18	12,5	П - 1 разряд
	5 г.о.	13	7	20	15,9	1 разряд
сем	до 1 года	с 14	6	24	17,0	<i>юле</i>
	Свыше 2 лет	15 и старше	5	26	23	КМС- подтвердить МС- выпол- нить

*Примечания.*

1. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида, периода и задач подготовки.
2. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.
3. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разность в уровнях их спортивного мастерства не превышает двух разрядов, а их количественный состав на этапах высшего спортивного мастерства не должен превышать 8 человек, спортивного совершенствования - 12 человек, учебно-тренировочного - 16 человек, для занимающихся свыше двух лет и 20 человек - для занимающихся менее двух лет с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
4. В отдельных видах спорта, включенных в первую группу, кроме основного тренера-преподавателя, могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта (акробатике, хореографии и др.) при условии одновременной работы со спортсменами. Оплата их труда не должна превышать половины от размера норматива оплаты труда, предусмотренного основным тренером-преподавателем.

## ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ И УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов.

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

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной будет являться двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионату и кубку страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно пять - семь месяцев.

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

В каждой группе ведётся следующая учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учёта работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники учебно-тренировочных занятий.

### РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*^Продолжительность и объемы реализации*

^Программы по предметным областям (теория  
и методика физической культуры и спорта)

Прыжки на батуте, акробатической дорожке

№ п/п	Наименование этапа обучения	Этап начальной под- готовки			Тренировоч- ный этап ба- зово́й подго- товки		Тренировочный этап спортивной специализации			Этап совершенство- вания спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС- 4	ТСС-5	до 1 года	свы- ше 1 года	ВСМ
		1 г.о.	Св.2	Св.3	1 г.о.	2 г.о.	г.о.	4 г.о.	5 г.о.	До года	Св.2 лет	
1	Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5%	5%	5%	6%	6%	6%	6%	6%	7%	7%	6%
		12,6	16,8	18,9	33,1	38,6	44,2	49,7	55,2	77,3	83,7	82,8
		<b>12</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>77</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
2	Общая и специ- альная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	25%	23%	23%	22%	18%	18%	16%	15%	14%	14%	14%
		63,0	77,3	86,9	121,4	115,9	132,5	132,5	138,0	154,6	167,4	193,2
		<b>64</b>	<b>78</b>	<b>87</b>	<b>122</b>	<b>116</b>	<b>132</b>	<b>134</b>	<b>138</b>	<b>155</b>	<b>168</b>	<b>194</b>
3	Избранный вид акробатики(не ме- нее 45% от общего объема учебного плана)	45%	45%	45%	45%	47%	47%	49%	49%	49,5 %	49%	49%
		113,4	151,2	170,1	248,4	302,7	345,9	405,7	450,8	546,5	586,0	676,2
		<b>112</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>248</b>	<b>302</b>	<b>346</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>546</b>	<b>586</b>	<b>676</b>
4	Хореография и ак- робатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20%	20%	20%	20%	22%	22%	22%	23%	23%	24%	25%
		50,4	67,2	75,6	110,4	141,7	161,9	182,2	211,6	253,9	287,0	345,0
		<b>52</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>ПО</b>	<b>142</b>	<b>162</b>	<b>182</b>	<b>212</b>	<b>254</b>	<b>288</b>	<b>346</b>
5	Самостоятельная работа обучаю- щихся (до 10% от общего объема учебного плана)	5%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	6,5%	6%	6%
		12,6	23,5	26,5	38,6	45,1	51,5	58,0	64,4	71,8	71,8	82,8
		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>82</b>
%		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:</b>		<b>252</b>	<b>336</b>	<b>378</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>1380</b>
сумма часов		252	336	378	552	644	736	828	920	110	119	1380
		4	6									
сумма итогов:		252	336	378	552	644	736	828	920	1104	1196	1380
часы/недели		6*42	8*42	9*42	12*46	14*46	16*46	18*46	20*46	24*46	26*46	30*46
									6			

План-график распределения учебных часов для  
групп начальной подготовки (ГНП-1 т.о.), по ФГТ

Разделы подготовки	%	%	Всего часов											
<b>Количество часов в неделю</b>			<b>6 час.</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>итого</b>
<b>Минимальная наполняемость в группе</b>			<b>15 чел.</b>											<b>час</b>
1. Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	5%	12	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	<b>12</b>
2. Общая и специальная физическая подготовка (от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	25%	64	6	6	6	6	6	8	8	8	6	4	<b>64</b>
3. Избранный вид акробатики (не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	45%	112	10	12	12	12	12	12	12	12	10	8	<b>112</b>
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	20%	52	4	6	6	6	6	6	6	4	4	4	<b>52</b>
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	5%	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	<b>12</b>
		100%	252	22	26	26	26	27	28	28	27	<b>23</b>	19	<b>252</b>

План-график распределения учебных часов  
для групп начальной подготовки (ГНП-2г.о.), по ФГТ

Разделы подготовки			Всего часов												
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого	
Количество часов в неделю			8 час.												
Минимальная напол- няемость в группе			12 чел.												час
1.Теоретическая под- готовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	5%	16	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	16	
2.Общая и специальная физическая под- готовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15- 25%	23%	78	8	8	8	9	8	8	8	9	6	6	78	
3. Избранный вид ак- робатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не ме- нее 45%	45%	150	16	16	16	18	16	16	16	16	12	8	150	
4. Хореография и ак- робатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20- 25%	20%	68	6	6	8	8	8	8	8	6	6	4	68	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	24	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4	24	
		100%	336												
				33	33	36	38	36	35	36	36	30	23	336	

План-график распределения учебных часов для  
групп начальной подготовки (ГНП-3г.о.), по ФГТ

Разделы подготовки	Всего часов												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого	
Количество часов в неделю	8 час.												час
Минимальная наполняемость в группе	12 чел.												час
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19
2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	87	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	87
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	170	17	18	18	18	18	17	17	17	16	14		170
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	76	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	6	76
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	26	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	26
	378	37	38	39	39	39	38	38	40	38	32		378

План-график распределения учебных часов для групп (Тренировочный этап базовой подготовки) (ТСС-1 г.о.), по ФГТ.

Разделы подготовки	%	Факт %	Всего часов													итого
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
Количество часов в неделю			12 час.													час
Минимальная наполняемость в группе			10 чел.													час
1. Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	34	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	1	34	
2. Общая и специальная физическая подготовка (от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	22%	122	10	12	12	12	12	12	12	12	12	10	6	122	
3. Избранный вид акробатики (не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	45%	248	22	24	24	24	24	22	24	24	22	20	18	248	
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	20%	ПО	10	10	10	12	10	12	12	10	10	8	6	ПО	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	38	2	2	4	4	2	2	2	4	4	6	6	38	
		100%	552	46	50	54	56	52	51	54	54	52	46	37	552	

План-график распределения учебных часов для групп (Тренировочный этап спортивной специализации)(ТСС-2 г.о.),по ФГТ.

Разделы подготовки	%	%	Всего часов												итого	
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
Количество часов в неделю			14 час.													
Минимальная наполняемость в группе			10 чел.												час	
1. Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	38	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	38
2. Общая и специальная физическая подготовка(от 15 % до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	18%	116	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	9	116
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	47%	302	26	26	28	28	28	28	28	28	28	28	28	26	302
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	22%	142	12	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	10	142
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	46
		100%	644	56	59	61	61	61	61	61	61	57	57	57	53	644

План-график распределения учебных часов для групп  
(Тренировочный этап спортивной специализации) (ТССЗ г.о.), по ФГТ.

Разделы подготовки	%	%	Всего часов												
Количество часов в неделю			16 час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	итого
Минимальная наполняемость в группе			10 чел.												час
1. Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	44	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	44
2. Общая и специальная физическая подготовка (от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	18%	132	12	12	12	12	12	12	12	14	14	10	10	132
3. Избранный вид акробатики (не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	47%	346	30	32	32	34	32	32	32	32	32	30	28	346
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	22%	162	12	14	16	18	16	16	16	16	16	12	10	162
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	52	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	8	52
		100%	736	62	67	68	72	69	68	68	70	72	62	58	736

План-график распределения учебных часов для групп  
(Тренировочный этап спортивной специализации) (ТСС-4 г.о.), по ФГТ.

Разделы подготовки	% нормати	%	Всего часов												итог
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Количество часов в неделю			18 час.												
Минимальная наполняемость в группе			9 чел.												сум
1. Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	50
2. Общая и специальная физическая подготовка (от 15 % до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	16%	134	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	10	134
3. Избранный вид акробатики (не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	49%	404	38	38	38	38	38	38	38	38	36	34	30	404
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	22%	182	18	18	18	18	18	18	18	18	16	12	10	182
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	58	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	58
		100%	828	77	77	77	77	79	79	79	79	77	69	58	828

План-график распределения учебных часов для групп  
(Тренировочный этап спортивной специализации) (ТСС-4 г.о.), по ФГТ.

Разделы под- готовки	%	%	Всего часов												итого
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Количество часов в неделю			20 час.												
Минимальная на- полняемость в группе			8 чел.												час
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5- 10%	6%	56	6	6	6	4	6	4	6	6	4	4	4	56
2.Общая и специ- альная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного	15- 25%	15%	138	12	12	14	14	14	12	12	14	12	12	10	138
3. Избранный вид акробатики(не ме- нее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	49%	450	40	42	42	42	42	42	42	42	42	38	36	450
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного	20- 25%	23%	212	18	18	20	22	20	22	20	20	20	18	14	212
5. Самостоятель- ная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного	до 10%	7%	64	4	4	4	4	4	6	6	6	6	10	10	64
		100%	920	80	82	86	86	86	86	86	88	84	82	74	920

План-график распределения учебных часов для групп Этапа  
совершенствования спортивного мастерства(ССМ-1 г.о.), по ФГТ

Разделы под- готовки	%	%	Всего часов												
Количество часов в неделю			24 час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	итого
Минимальная на- полняемость в группе			6 чел.												час
1. Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5- 10 %	7%	77	6	8	8	8	8	8	8	8	8	4	3	77
2. Общая и специ- альная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного	15- 25 %	14%	155	14	14	14	14	14	14	16	16	15	12	12	155
3. Избранный вид акробатики(не ме- нее 45% от общего объема учебного плана)	не ме нее 45%	49,5 %	546	52	52	52	52	54	54	52	52	48	40	38	546
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного	20- 25%	23%	254	24	26	26	26	26	26	26	26	24	12	12	254
5. Самостоятель- ная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного	до 10 %	6,5 %	72	4	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	72
		100 %	1104	100	106	106	106	108	108	108	108	101	78	75	1104

План-график распределения учебных часов для групп Этапа  
совершенствования спортивного мастерства(ССМ-2 г.о.),по ФГТ

Разделы под- готовки	%	%	Всего часов												
Количество часов в неделю			26 час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	итого
Минимальная на- полняемость в группе			5 чел.												час
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5- 10 %	7%	82	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	4	82
2.Общая и специ- альная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного	15- 25 %	14 %	168	14	16	16	16	16	16	16	16	16	14	12	168
3. Избранный вид акробатики(не ме- нее 45% от общего объема учебного плана)	не ме нее 45%	49, 0%	586	52	54	54	56	54	56	56	54	52	50	48	586
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного	20- 25%	24 %	288	26	28	28	28	28	28	28	28	26	24	16	288
5. Самостоятель- ная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного	до 10 %	6,0 %	72	4	4	6	6	6	6	6	6	6	10	12	72
		10 0%	1196	104	ПО	112	114	11 2	114	114	112	<b>108</b>	104	92	1196

План-график распределения учебных часов для групп  
Этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ), по ФГТ

Разделы подготовки	%	%	Всего часов												
Количество часов в неделю			30 час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	час.
Минимальная наполняемость в группе			4 чел.												
1. Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного)	5-10%	6%	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
2. Общая и специальная физическая подготовка (от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	14%	206	18	18	20	20	20	20	18	18	18	18	18	206
3. Избранный вид акробатики (не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	49,0%	722	64	66	66	66	66	66	66	66	66	66	64	722
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	25%	368	34	34	36	36	36	36	34	34	32	30	26	368
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного)	до 10%	6,0%	88	6	6	6	6	8	8	8	8	9	9	14	88
		100%	1472	130	132	136	136	138	138	134	134	133	131	130	1472

*\*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта*

Спортивная акробатика - используется для подготовки обучающихся прыгунов на батуте и акробатической дорожке.

Используются навыки в других видах спорта развивающие специальные физические качества:

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

*Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана*

Средства	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный		совершенствования с портвн-ного мастерства
		1-2-й год	1-2-й год	
Теоретическая подготовка	5%	5%	10%	
ОФП и СФП	15%	15%	20%	20%
Избранный вид спорта	не менее 45%	не менее 45%	не менее 45%	не менее 45%
Хореография	20%	20%	25%	25%
Самостоятельная работа обучающихся	в пределах до 10% от общего объема учебного плана			
организация и участие : - официальные соревнования - показательные выступления	в соответствии с календарем соревнований и спортивно-массовых мероприятий			

### РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЭТАПЫ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

*^Структура системы многолетней подготовки.*

Многолетняя спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам (периодам):

- этап начальной подготовки (НП - до 3-х лет),

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность - 2-4 года. Возраст 6-9 лет.

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет.

- тренировочный этап (период спортивной специализации) до 3 лет.

Направленность:

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложных прыжковых элементов и соединений. Длительность - до 5 лет. Возраст - 9-13 лет.

- этап совершенствования спортивного мастерства - до 3 лет.

Направленность: продолжение углублённой специализированной подготовка, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности.

Длительность - свыше 2 лет . Возраст-до 18 лет.

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах инструкторская и судейская практика.

#### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

##### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждой тренировке.

##### *1. Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте - вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## *2. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте*

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

## *3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

## *4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни*

Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

## *5. Гигиена, режим и питание спортсмена*

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приёмы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учётом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учёбы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

*б. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма*

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приёмы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приёмы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. Вывихи, Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа, Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приёмы самомассажа.

### *7. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте*

Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психо-физиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

#### *8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте*

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Урок - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

#### *9. Физическая подготовка прыгунов на батуте*

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

#### *10. Техническая подготовка прыгунов на батуте*

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства прыгунов на батуте: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке.

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Осо-

бенности двигательных взаимодействий партнёров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.

Техника выполнения основных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

### *11. Психологическая подготовка и воспитание личности*

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнёров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

### *12. Планирование спортивной тренировки*

Управление подготовкой батутистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

### *13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

#### 14. Терминология в прыжках на батуте

Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических прыжков. Термины прыжков на батуте и двойном минитрампе.

#### 75. Оборудование и инвентарь для занятий

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой и прыжками на батуте.

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

#### Общая физическая подготовка

##### Строевые упражнения.

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

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

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

##### Общеразвивающие упражнения.

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

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноимённые положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

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

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

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

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

### ***Специальная физическая подготовка***

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

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

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнёром, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

*Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.*

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

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

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

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, тоже с поворотом. Махом вперед соскок.

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

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

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

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

Различные сочетание упражнений.

*Упражнения на брусьях*

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

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

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь -кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом.

*Упражнения на кольцах*

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

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

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

Размахивание в висе. Кольца в каче.

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

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

*Опорные прыжки*

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

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

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

Прыжки переворотом вперёд.

### *Упражнения на гимнастическом бревне.*

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

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

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

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

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

### 3. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

### 4. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

### 5. Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондад. Переворот с головы разгибом.

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

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

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

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

Прыжки на батуте (ДМТи АКД):

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

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

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

#### ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

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

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

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

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

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках;

то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

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

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

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

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

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

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

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

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

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

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

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

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

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

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



3111	4												
3112	1	4											
3113	1	4											
313	1	3	4										
314-Г	1	4											
314-С		2	4										
314-П		1	4										
3142		1	2	4									
3144				1	2	3	4						
3146						1	3	4					
315		1	2	3	4								
318-Г			1	2	3	4							
318-С				1	2	3	4						
318-П					1	2	3	4					
3182-Г1+1					1	2	3	4					
3182-С 1+1						1	2	4					
3184-П+3							1	3	4				
3184-С1+3								1	2	4			
3186-С 1+5									1	2	3	4	
3184-Г2+2							1	2	4				
3184-П2+2								1	3	4			
3186-П3+3									1	2	4		
31(12)2-Г 1+1									1	2	3	4	
31(12)2-С 1+1										1	2	4	
232	4												
2321	4												
2322	1	4											
2323		4											
234		4											
2342			1	4									
2351		1	4										
2353				1	4								
2355					1	2	4						
2391							1	4					
222	4												
2231		4											
2271					1	4							
322	4												
3221	4												
3222		4											
3223		4											
324		1	4										
325-Г		1	4										
325-С			1	4									
325-П				4									
3252				1	4								
329						1	4						
332	4												
3321	4												
333	4												

Женщины  
ЭЛЕМЕНТ

6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

110-Г	4												
110-С	4												
110-С<	4												
110-4	4												
1401-4	4												
1402-4		4											
1403-4		4											
1404-4			1	4									
241	4												
243		1	2	4									
211	4												
2411	4												
2412		1	4										
2413			4										
2111	4												
2112		1	4										
2113			1	4									
213		2	4										
214-Г	1	4											
214-С		1	4										
2141-Г		1	2	4									
2141-С			1	4									
2141-И			1	2	4								
2143				1	4								
2145						1	2	3	4				
215			1	4									
217-Г				1	3	4							
217-С					2	3	4						
2181-Г				1	2	4							
2181-С					1	2	4						
2183-Г						1	3	4					
2183-С						1	2	3	4				
2185-Г									1	2	3	4	
2185-С										1	2	4	
2183-Г 2+1							1	2	3	4			
2183-С 2+1								1	2	3	4		
2183-И2+1										1	3	4	
21(12)1-Г											1	4	
311	4												
3111	4												
3112	1	4											
3113		1	4										
313		2	4										
314-Г	2	4											
314-С	1	2	4										
314-И		1	2	4									
3142		1	2	4									
3144			1	1	2	3	4						
3146						1	3	4					
315			1	2	4								
318-Г			1	2	3	4							
318-С				1	2	2	3	4					
318-И							1	2	4				
3182-Г1+1							1	2	4				
3182-С 1+1								1	3	4			

3184-П+3								1	2	3	4	
3184-С 1+3									1	2	3	4
3184-Г2+2								1	2	3	4	
3184-П2+2									1	2	3	4
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
2351			1	4								
2353				1	2	3	4					
2355							1	2	3	4		
2391									1	2	3	4
222	4											
2231			1	4								
2271				1	2	3	4					
322	4											
3221	4											
3222	1	4										
3223		2	4									
324		1	2	4								
325-Г		1	2	4								
325-С			1	3	4							
325-П				1	2	3	4					
3252					1	2	4					
329									1	2	3	4
332	4											
3321	4											
333	1	4										

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

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

#### **Цифровая запись прыжков на батуте:**

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперед, 3 - прыжок с вращением назад;

- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90 - 1 четверть);

- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180 - полвинта)

#### **Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)**

##### **1 год обучения.**

**Прыжки на батуте.** Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

##### **2 год обучения**

#### **Прыжки на батуте.**

Повторить программу 1 года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив 3 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

***Тренировочные группы (ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5)***

**1 год обучения**

**Прыжки на батуте.**

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одинакова. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование 2 и 3 юношеского разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте.

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

**2 год обучения**

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

Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Выполнение норматива 1 юношеского и 2 спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

**3 год обучения**

**Прыжки на батуте.**

Программа для юношей и девушек одинакова.

Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование программы 1 разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

**4-5 год обучения**

**Прыжки на батуте.**

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы 1 разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

***Группы совершенствования спортивного мастерства (СС-1, СС-2, СС-3)***

**1 год обучения**

**Прыжки на батуте.**

Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

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

**2 год обучения**

**Прыжки на батуте.**

Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

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

Совершенствование обязательной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

**3 год обучения****Прыжки на батуте.**

Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

**ПРЫЖКИ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАПЕ**

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

**Учебный материал для мужчин.**

Повторение учебного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

ПОДСКОК	СОСКОК	Возраст (лет)											
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							

41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45				1	1	2	2	3	3	4			
	45			1	1	2	3	3	4				
801o					1	1	2	2	3	4			
	801 o				1	2	2	3	4				
80K						1	2	2	3	3	4		
	80K					1	2	2	3	4			
803o							1	1	2	2	3	4	
	803o						1	2	2	3	4		
803<								1	2	2	3	3	4
	803<							1	2	2	3	4	
805o										1	2	3	3
	805o									1	2	3	4
805<										1	2	2	3
	805<									1	2	3	4
821o							1	1	2	2	3	4	
	821o						1	2	2	3	4		
82 K								1	2	2	3	3	4
	82 K							1	2	2	3	4	
821/										1	2	3	4
	821/								1	2	3	4	
823<										1	2	2	3
	823<									1	2	3	4
12001O										1	1	2	2
	12001O								1	1	2	2	3
1200K											1	1	2
	1200K									1	1	2	2
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/					1	1	2	2	3	4			
	800/				1	2	2	3	4				
811o						1	2	2	3	3	4		
	811o					1	2	2	3	4			
81K							1	1	2	2	3	4	
	81K						1	2	2	3	4		
813o								1	2	2	3	3	4

	813о							1	2	2	3	4	
813<										1	2	3	3
	813<									1	2	3	4
815<										1	2	2	3
	815<									1	2	3	4
822о								1	2	2	3	3	4
	822о							1	2	2	3	4	
822/										1	2	3	3
	822/									1	2	3	4
833/										1	1	2	2
	833/									1	2	2	3
121010											1	1	2
	121010									1	1	2	2
1210К												1	2
	1210К										1	2	2

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

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



	823<												1
12001O													1
	12001O											1	1
1200K													
	1200K												1
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o						1	1	2	2	3	4		
	800o					1	2	2	3	4			
800<							1	1	2	2	3	4	
	800<						1	2	2	3	4		
800/							1	1	2	2	3	4	
	800/						1	2	2	3	4		
811o									1	2	2	3	3
	811o								1	2	2	3	4
81K										1	1	2	2
	81K									1	2	2	3
813o											1	2	2
	813o										1	2	2
813<													1
	813<												1
815<													1
	815<												1
822o											1	2	2
	822o										1	2	2
822/													1
	822/												1
833/													1
	833/												1
12101O													
	12101O												
1210K													
	1210K												

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

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

## ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

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

Учебный материал для мужчин.

Повторение учебного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

### Возраст (лет)

Название элемента	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
	Стойка на руках	2	3	4								
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
"мостик"	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с 1/2 винтом Г/ С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г -81					1	2	2	3	4			
Оо												
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г - 820о				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С - 820<					1	2	2	3	4			

				1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом С - 802/ Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821				1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822				1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833					1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад					1	1	2	2	3	3	4

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

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

#### Учебный материал для женщин.

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с 1/2 винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			

Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г -81 0o				1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<					1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г - 820o			1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С - 820<				1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С - 802/					1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821						1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822						1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833							1	1	2	2	3
Тройное сальто назад							1	1	1	2	2

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

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

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **Индивидуальные соревнования**

Соревнования по прыжкам на батуте включают в себя упражнения с 10 элементами в каждом упражнении.

Упражнение на батуте характеризуется высокими, непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков.

#### **1.2 Предварительные и полуфинальные соревнования.**

Предварительные соревнования состоят из двух упражнений. Первое упражнение включает специальные требования, согласно § 5.1.1; второе упражнение является произвольным, согласно § 5.1.3. Федерации — члены ФПБР могут устанавливать обязательные упражнения вместо первых упражнений для соревнований, которые они проводят самостоятельно. Смотри также §16.1.10.

Порядок старта в предварительных соревнованиях определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по 16 человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях.

Порядок старта во втором упражнении остается таким же, как и в первом упражнении.

*На Чемпионатах России и Кубках России предварительные соревнования также являются квалификационными для индивидуальных полуфиналов и командных финалов и порядок старта и группы определяются согласно статье 4.4.1.1 Технических Регламентов, Раздел 4.*

Полуфинальные соревнования состоят из одного упражнения, согласно § 5.1.3.

Порядок старта в полуфинальных соревнованиях определяется в соответствии с предварительным результатом, первым выступает участник с наименьшей предварительной оценкой. В случае равенства баллов, смотри статью 4.4.1.1 Технических Регламентов, Раздел 4. *Гимнасты стартуют в полуфинале с нулевой оценки.*

### **Финалы**

В индивидуальных и командных финалах выполняется одно произвольное упражнение.

Участники (или в соревнованиях по синхронным прыжкам, пары) с 8 лучшими оценками после предварительных соревнований (1-ое и 2-ое упражнения) выходят в Финал.

*Гимнасты стартуют в финале с нулевой оценки.*

1.3.3 Стартовый порядок для Финала определяется в соответствии с предварительным (полуфинальным) результатом, первым выступает участник с наименьшей предварительной оценкой. В случае равенства баллов, смотри статью 4.4.1.1 Технических Регламентов, Раздел 4.

### **УПРАЖНЕНИЯ**

Каждое упражнение состоит из 10 элементов. Первое упражнение в предварительных соревнованиях включает произвольные элементы и специальные требования. Порядок выполнения элементов определяется гимнастом по своему усмотрению (смотри §7.3 и исключения в §1.2.1.1). В данном упражнении не определяется трудность упражнения (смотри исключение в § 5.3).

Изменения специальных требований публикуются Техническим Комитетом по батуту через офис ФИЖ не менее чем за один год до следующего Чемпионата мира и начинают действовать с 1 января в год проведения этого Чемпионата.

Второе предварительное упражнение, полуфинальное и финальное упражнения являются произвольными упражнениями, в которых к оценке прибавляется оценка трудности для определения окончательной оценки за упражнение. Вторая попытка в упражнениях не предоставляется. Председатель судейского жюри может разрешить вторую попытку, если у участника была явная помеха при выполнении упражнения (неисправность оборудования или существенное внешнее воздействие). Одежда гимнаста не может рассматриваться как «оборудование». Шум зрителей, аплодисменты и подобное обычно не рассматриваются помехой.

*На соревнованиях ФПБР, в дополнение к §1.2, §5.1.1., §5.1.2 и §5.1.3, в предварительных соревнованиях должны быть выполнены следующие требования:*

*Первое упражнение в предварительных соревнованиях включает элементы с учитываемой трудностью. Трудность данных элементов добавляется к оценке за технику. Количество элементов устанавливается TRA-TC (смотри §5.1.2).*

*Во втором упражнении не может быть повторен ни один элемент с уже учтенной трудностью, иначе трудность этого элемента не учитывается (смотри §15.4) во втором упражнении.*

*В финале могут повторяться любые элементы из первого и второго упражнений.*

Таблица

## Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

№ п/п	Количество соревнований, стартов	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования спортивного мастерства
			1-2 год.	1-2 год.	
1	Первенство ДЮСШОР	1-2	1-2	2	-
2	Первенство города	1	2	2	2
	Первенство ПФО, межрегиональные		1	1-2	2
4	Первенство России			1	1
5	Всероссийские соревнования			1	1-2
6	Чемпионат ПФО, межрегиональные			1	1-2
7	Чемпионат России, Кубок России			1-2	1-2
8	Международные соревнования				1

Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям.

Таблица

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовки (мин.разряд)
1.Первенство ДЮСШ	с 6 лет	3-й юн. разряд.
2. Первенство города, области, края.	с 6 лет	3-й юн. разряд.
3. Первенство региона, ведомства, гг. Москвы и Санкт-Петербурга.	с 6 лет	3-й юн .разряд.
4. Всероссийские юношеские соревнования	9 лет	1-й разряд
5. Чемпионаты региона, республики, ведомства, г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.	9 лет	2-ой разряд.
6. Кубок России, Чемпионат России.	15 лет	МС,КМС

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

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

Педагогические средства являются основными, т.к. при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются не эффективными.

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

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

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

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Прыжки на батуте - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оцениваются по качеству показанной техники прыжков и синхронности (в синхронных прыжках), выполняемых в сложных и необычных условиях.

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

Упражнения на всех видах прыжков на батуте выполняются при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена.

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000- 4500 ккал. В связи этим, большое значение соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки- 14%, жиры- 30%, углеводы - 56 % (ориентировочно).

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

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального организма для оценки тренированности прыгуна на батуте;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях; рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;

включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

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

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и пр. физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

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

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

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

#### **Психологические методы восстановления.**

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

#### **Общие методические рекомендации.**

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

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

#### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и

соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению прыгунов на батуте, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

Воспитательная работа в ДЮСШ и СДЮСШОР проводится по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивной школы каждый тренер-преподаватель составляет свой план.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на ученика. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за отличное выполнение тренировочных и соревновательных упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию гармонично развитой личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренер должен научиться разбираться в душевных переживаниях своих учащихся, не поощрять постоянно одних и тех же спортсменов и не злоупотреблять поощрениями.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждение проступков и наказания за провинности должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить

свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Тренер-преподаватель должен уметь также вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твёрдое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание также надо применять осторожно, т. к. бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня. Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитании умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

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

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого "крепче" нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самоуверенность и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

По завершению каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачёт на присвоение звания «инструктор-общественник».

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

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

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

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

-судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими не менее, чем из 3-х человек (или 5) - в индивидуальных прыжках, 6 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;

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

упражнения оцениваются из 10 баллов. За допущенные ошибки, при выполнении упражнения, производятся сбавки: мелкие сбавки 0,1 балла значительные - сбавка 0,2 балла грубые - сбавка 0,3 балла

максимальные, граничащие с невыполнением - сбавка 0,4-0,5 балла или невыполнения.

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

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

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков.

Знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер привлекает учащихся для судейства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценки за него присваивается звание судьи по спорту, т. е. по прыжкам на батуте.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Приём в спортивные школы и учреждения дополнительного образования, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательной и оздоровительной работы с занимающимися осуществляется администрацией, тренерско-преподавательским коллективом, попечительским и родительским советами на основе Типового положения и Устава организации (учреждения).

Учебно-тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения.

Учебные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

При расчёте финансирования на работу групп и отделений по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойному минитрампу целесообразно предусмотреть включение в штат тренеров по хореографии, акробатической и физической подготовке.

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

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончании учебного года в последующую группу не переводятся и, в исключительных случаях, могут быть отчислены из ДЮСШ.

При проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием по руководством тренера преподавателя.

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

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

В процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо комплексно решать как задачи повышения спортивного мастерства, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки прыгунов на батуте являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

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

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

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

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

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

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить прыгунов от новичков до мастеров высокого класса. Бригада тренеров, возглавляемая ведущим специалистом, включает в себя, в зависимости от условий и возможностей ДЮСШ и учреждения дополнительного образования, тренеров по отбору, начальной, хореографической, прыжковой и физической подготовке, а так же по отдельным возрастным группам и видам. Перспективы данной технологии основываются на создании прочного фундамента физической, базовой и индивидуальной подготовленности занимающихся, возможности быстрого и качественного комплектования или изменения состава команд и синхронных пар, способности и опыта старшего тренера в доведении занимающихся до высот спортивного мастерства в соответствии с их индивидуальными возможностями.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПОСТРОЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Учебно-тренировочные занятия в отделениях прыжков на батуте строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед, продолжительностью 15-20 минут, по возможности демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы: Гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным прыжкам. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года тренировки достигают уровня 1 спортивного разряда, через 4-5 лет - КМС, через 5-7 лет - МС, а через 8-10 лет - мастера спорта международного класса, учебный материал изложен с учётом возраста и стажа занимающихся.

Таблица 12

Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных прыгунов на батуте

Оптимальные границы возраста	Стаж занятий	Первый разряд	КМС	МС	МСМК
9-11 лет	3-4 года	х			
12-13 лет	5 лет		х		
13-14 лет	5-6 лет		х		
14-15 лет	6 лет			х	
15-16 лет	7-8 лет			х	
16-17 лет	9 лет			х	
17 лет и более	Шлет				х

Приведённые данные могут варьироваться, так как они зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (5-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат ещё слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим, рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 6 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации (1-2 год обучения в тренировочных группах) и углублённую специализацию в избранном виде прыжков на батуте (3-4 года обучения в тренировочных группах).

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

При построении учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен пони-

мать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим, у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения ещё не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Таблица 13

Сенситивные (чувствительные) периоды развития весо-ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст										
	5-6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						x	x	x	x		
Вес						x	x	x	x		
Сила							x	x		x	x
Быстрота		x	x	x					x	x	x
Скоростно-силовые качества			x	x	x	x	x	x	x		
Выносливость (аэробные возможности)		x	x						x	x	x
Скоростная выносливость									x	x	x
Анаэробные возможности			x	x	x				x	x	x
Гибкость	x	x	x	x		x	x				
Координационные способности			x	x	x	x					
Равновесие	x	x		x	x	x	x	x			

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических ка-

честв у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы. То есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступает на один год раньше.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяются специальные упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

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

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводятся на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

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

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объёму тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с этапа углублённой тренировки удельный вес объёма СФП, по отношению к ОФП, увеличивается.

Для зачисления и перевода учащихся в группу следующего года обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР создаются экзаменационные комиссии, состоящие из председателя (директора школы, завуча или методиста) и членов комиссии (старший тренер-преподаватель отделения и тренеры-преподаватели экзаменуемых групп). Учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Кроме того, учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сдают разрядные нормативы по прыжкам на батуте.

Испытания по теоретической подготовке проводятся путём беседы и опроса учащихся. Испытания по ОФП и СФП проводятся в виде соревнований.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируются специально назначенным независимым педагогом, ответственным за проведение соревнований, что и является основанием для учёта спортивных результатов при комплектовании учебных групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся из групп высшего спортивного мастерства, могут решением педагоги-

ческого совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

### *Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы;*

Для **предотвращения травм** на занятиях акробатикой тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для **профилактики травматизма** первостепенное значение имеет **разминка**, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают акробата от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется **укреплению** мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

**Частыми причинами травм** являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

**Страховка** - готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

**Помощь** - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

**Проводка** - способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

**Толчок** - применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

**Поддержка** — наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе.

**Самостраховка** - умение акробата самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется **обучению взаимной помощи и страховке**, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по акробатике.

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с ТГ 3 года, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана.

#### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
			До двух лет		Свыше двух лет				
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	832	936	1040	1144	1248

#### **РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Методические указания по организации промежуточной*

(после каждого этапа (периода) обучения)

## Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

### ОФП:

**1. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 м. (с).** При челночном беге используется высокий старт. Для этого надо встать в позу конькобежца (поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» бегуну надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции надо на носочках, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега. Важной составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых важна ловкость. При достижении поворота, важно немного притормозить, сделать стопорящее движение, и заново набрать скорость.

**2. ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ИЗ ВИСАДО ВИСА УГЛОМ НА СТЕНКЕ (до касания за головой)**

Выполняется в виси на шведской стенке. Поднимание ног до положения угла - 90 градусов.

**ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ИЗ ВИСАДО ВИСА УГЛОМ НА СТЕНКЕ (до касания за головой)** Выполняется в виси на шведской стенке. Поднимание ног до положения касания над головой.

**3. СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПРЕ ЛЕЖА -(Отжимание)**

**4. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Выполняется из виси хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виси. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

**5. НАПРЫГИВАНИЯ НА ВОЗВЫШЕНИЕ 50 см**

**6. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (сек.)**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

**7. РАЗГИБАНИЕ И СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 10 сек. (количество раз)**

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 30 секунд при возвращении в исходное положение.

**8. Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу, (фиксация не менее 10 с)**

**Для ГНП: УПРАЖНЕНИЕ «МОСТ» ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ** (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с). Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

**9. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (складка)**

**10. ШПАГАТ.**

**11.10 «КАЧЕЙ»**

**12. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НОРМАТИВ (по решению тренерско-методического совета школы)**

Список вопросов

### к теоретическому курсу по прыжкам на батуте.

( вопросы распределены по билетам по 2 вопроса)

1. Физкультура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития прыжков на батуте, АКД в России, Республике Татарстан, в городе.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  
- Влияние физических упражнений на занимающихся.
4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
8. Общие сведения методики обучения и тренировки «прыгунов».
9. Основы техники выполнения упражнений.
10. Общая и специальная физическая подготовка.
11. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.
12. Терминология упражнений.
13. Основы музыкальной грамотности.
14. Правила соревнований.
15. Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте, АКД. Страховка.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы,  
в ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) по спортивной акробатике

(Разработаны на основе учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР и постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 24.08.2010г., № 678 об условиях оплаты труда работников профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан )

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет), верхний-нижний макс. разница между партнерами 6 лет)	Максимальное количество учащихся в группе	Нагрузка в час.	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	до 1 г.о.	6-7	15	6	КПЭ по ОФП, СФП
	Св.2 лет	7-8	12	9	КПЭ по ОФП, СФП, Ш юн.
тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 г.о.	9-10	10	12	Ш юн- Пюн.
	2 г.о.	10-11	10	14	Пюн. - 1 юн.
тренировочный этап	3 г.о.	11-12	9	16	1 юн,- Шпр.

(период спортивной специализации)	4 г.о.	12-13	8	18	П - 1 разряд
	5 г.о.	13-14	7	20	1 разряд
этап совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	С 14 лет	6	24	<i>юле</i>
	свыше 2 лет	С 15 лет	5	26	КМС- подтвердить МС- выпол- нить

**\* При невыполнении данных условий решение о переводе учащихся может быть принято решением педагогического совета.**

Система контроля :

-КПЭ (сентябрь-октябрь, апрель- май)

- тестирование на начало учебного года - с целью проверки домашнего задания на летний период. - промежуточное тестирование. Проводится в январе с целью контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся. Проводятся контрольные уроки, соревнования по ОФП, СФП, выполняется разряд.

*Итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся.*

**\*Требования к уровню подготовки учащегося при проведении итоговой аттестации.**

Уровень подготовки обучающихся оценивается выполнением нормативов контрольно-переводных экзаменов по физической, технической и теоретической подготовке. Экзамены проводятся в форме тестирования по разделам ОФП, СФП, Технической подготовке. Теоретическая подготовка в форме собеседования по утвержденным билетам. Проводится анализ участия в соревнованиях по книге учета результатов.

1. ОФП:
2. СФП:
3. Техническая подготовка:
4. Теоретическая подготовка (билеты)
5. Участие в соревнованиях
6. Выполнение разряда в избранном виде спорта

**\*Критерии оценки при проведении итоговой аттестации**

Тестирование по разделам ОФП, СФП, Техническая подготовка - оценивается средней оценкой по сумме баллов.

Теоретическая подготовка в форме собеседования оценивается как «Зачет», «незачет»

Соревновательная деятельность - сравнительный анализ результатов соревнований за 2 года.

**\* Проведение итоговой аттестации и выдача свидетельства**

- Соответствия возраста
- Сдача тестирования не ниже 7 баллов.
- Сдача тестирования - «зачет»
- Соревновательная деятельность - динамика роста результатов участия в соревнованиях.
- Выполнение разряда в избранном виде спорта

*При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.*

**\*Требования к уровню подготовки учащегося.**

Уровень подготовки обучающихся оценивается выполнением нормативов контрольно-переводных экзаменов по физической, технической и теоретической подготовке.

Экзамены проводятся в форме тестирования по разделам ОФП, СФП, Технической подготовке.

Теоретическая подготовка в форме собеседования по утвержденным билетам.

Проводится анализ участия в соревнованиях по книге учета результатов.

1.ОФП:

2.СФП:

3.Техническая подготовка:

4.Теоретическая подготовка (билеты)

5.Участие в соревнованиях

6. Выполнение разряда в избранном виде спорта

**\*Критерии оценки и условия перевода на следующий год обучения**

Тестирование по разделам ОФП, СФП, Техническая подготовка - оценивается средней оценкой по сумме баллов.

Теоретическая подготовка в форме собеседования оценивается как «Зачет», «незачет»

Соревновательная деятельность - сравнительный анализ результатов соревнований за 2 года.

**\*Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется при условиях:**

- Соответствия возраста
- Сдача тестирования не ниже 7 баллов.
- Сдача тестирования - «зачет»
- Соревновательная деятельность - динамика роста результатов участия в соревнованиях.
- Выполнение разряда в избранном виде спорта



	Подъём прямых ног до касания над головой из виса на перекладине	13-14 лет	10	8	6	6	4	4	2	2	1	
		15 лет	15	10	8	10	6	7	4	5	2	
		16 и более	20	15	10	12	8	10	6	7	4	
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (дев.от скамейки)	7 лет	20	20	15	10	10	5	5	1	1	
		8 лет	30	30	20	15	15	10	10	5	5	
		9 лет	20	20	15	10	10	5	5	1	1	
		10 лет	30	30	20	15	15	10	10	5	5	
		11-12 лет	40	10	8	20	6	15	4	10	2	
	Тоже между скамейками (ноги и руки на скамейках) (кол-во раз)	13-15 лет	50	20	15	30	10	20	7	15	4	
		16 и более	60	30	20	40	15	30	10	20	6	
4	Подтягивание в висе дев. в висе лёжа (кол-во раз)	7 лет	4	4	3	2	2	1	1			
		8 лет	5	5	4	3	3	2	1	1	1	
	Подтягивание в висе (кол-во раз)	9 лет	6	3	2	4	1	3		2		
		10 лет	8	4	3	6	2	5	1	4		
			11-12 лет	10	5	4	7	3	6	2	5	1
			13-15 лет	12	6	5	9	4	7	3	6	2
		16 и более	14	8	6	10	5	8	4	7	3	
5	Напрыгивания на возвышение 50 см (7-10 лет-30 см)	7 лет	20	20	15	10	10	5	5	1	1	
		8 лет	25	25	20	15	15	10	10	5	5	

	за 30 с (кол-во раз)	9 лет	УТГ-1,2	30	30	25	20	20	15	10	10	10	
		10 лет	УТГ-3	32	32	30	25	25	20	20	15	15	15
		11-12 лет	УТГ-4,5	60	60	65	70	70	75	75	80	80	80
		13-15 лет	ГСС-1,2	55	55	60	65	65	70	70	75	75	75
		16 и более	ГВСМ	50	50	55	60	60	65	65	70	70	70
6	Прыжок в длину с места (см)	7 лет	НП-1	130	120	125	120	115	110	115	110	110	100
		8 лет	НП-2	140	125	135	130	135	130	115	125	120	105
		9 лет	УТГ-1,2	150	130	140	135	125	120	115	130	125	110
		10 лет	УТГ-3	160	140	150	145	130	125	140	120	135	115
		11-12 лет	УТГ-4,5	180	160	170	160	150	140	130	140	140	125
		13-15 лет	СС-1,2	200	180	190	180	170	160	150	170	160	140
		16 и более	ВСМ	220	200	210	200	190	180	170	190	180	160
		7 лет	НП-1	8	5	6	5	4	3	4	2	3	1
		8 лет	НП-2	10	7	8	7	5	4	6	3	5	2
		7	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бёдрами, руки за головой, кол-во раз)	9 лет	УТГ-1,2	14	8	12	10	7	6	8	6
10 лет	УТГ-3			16	12	14	12	10	8	10	8	6	
11-12 лет	УТГ-4,5			20	16	18	16	14	12	14	10	8	
13-15 лет	СС-1,2			30	20	26	22	18	16	20	14	12	
16 и более	ВСМ			40	30	36	32	26	22	28	18	14	
8	Мост	7 лет	НП-1	Мост наклоном назад, руки перпендикулярны опоре,								Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали! град	ю согнуты, оны от более 45 ус
		8 лет	НП-2										
		9 лет	УТГ-1,2										
		10 лет	УТГ-3										

		11-12 лет	УТГ-4,5 СС-1,2	ноги выпрямлены	(ноги слегка согнуты)	ги немного согнуты	45 градусов											
<b>9</b>	<b>Наклон вперёд</b>	7 лет	НП-1	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками	То же, но с удержанием руками	Касание ног грудью, кисти на полу	Касание ног грудью	Касание голеней	ЭЛОВОИ СО-Х НОГ									
		8 лет	НП-2															
		9 лет	УТГ-1,2															
		10 лет	УТГ-3															
		11-12 лет	УТГ-4,5															
	<b>из положения стоя</b>	13-15 лет	СС-1,2															
		16 и более лет	ВСМ															
		<b>10</b>	<b>Шпагат</b>	7 лет	НП-1	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые	Один шпагат, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые	То же, ноги почти полностью касаются пола	То же, ноги лодыжками касаются пола	Ноги лодыжками касаются пола	по 1жками капа, руки на лу							
				8 лет	НП-2													
				9 лет	УТГ-1,2													
10 лет	УТГ-3																	
11-12 лет	УТГ-4,5																	
13-15 лет	лет		лет	СС-1,2														
					16 и более лет	лет	лет	ВСМ										
									<b>11</b>	<b>10 "качей"(с)</b>	7 лет	НП-1	11	11				
											8 лет	НП-2	16,5	15				
											9 лет	УТГ-1,2	17	15,5				
10 лет	УТГ-3	17,5	16															
<b>(7-10 лет по секундомеру, старшие возрастные группы - по синхронному аппарату)</b>	11-12 лет	УТГ-4,5	18	16,5														
	13-15 лет	СС-1,2	19	17,5	18,5	17	16,5	18		17,5	16	17	15,5					

	16 и более	ВСМ	20	18,5	19,5	18	17,5	18,5	17	18	16,5
12	Норматив по	НП-1									
		НП-2									
	решению тренерского	УТГ-1,2									
		УТГ-3									
	совета спортивной школы	УТГ-4,5									
	13-15 лет	СС-1,2									
	16 и более	ВСМ									

**Примечание:** Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 36 баллов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.
2. Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

**РАЗДЕЛ 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ****РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. -М, 1995. - 31 с.
2. Болобан В. Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
3. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128с.
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
6. Гимнастика: учебник. - Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д. : Феникс, 2011. - 330 с.
7. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
8. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. - 102 с.
9. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.
10. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
12. 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. - № 2. - С. 16-20.
13. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
14. Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2.- Ставрополь, 1994. -405 с.
15. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
16. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с. : ил..
21. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 7.-С. 38-39.
22. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. -М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

*Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта*

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
  2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
  3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
  4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России  
[www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
  5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России -  
[www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
  6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России - [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
  7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России - [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
  8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
  9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportfig-gymnastics.com> - Международная федерация гимнастики  
(в видео архиве имеются видеоролики выступлений наших воспитанников на чемпионатах и первенствах мира, Европы (Хасанова Гузель, Горячева Евгения, Исламова Регина, Галаутдинова Алия, Киракосян Алик, Красавин Олег)  
[acrobatica-russia.ru](http://www.acrobatica-russia.ru) - Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России  
(в видео архиве имеются фото и видеоролики выступлений наших воспитанников на чемпионатах и первенствах России и международных соревнованиях )

*Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.*

- [http://273-фз.пф/voprosy\\_i\\_otvety/pedagogov-nashey-shkoly-vse-chashche-otpravlyayut-na-kursy-povysheniya-kvalifikacii](http://273-фз.пф/voprosy_i_otvety/pedagogov-nashey-shkoly-vse-chashche-otpravlyayut-na-kursy-povysheniya-kvalifikacii) - Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» - информационный портал по внедрению эффективных организационно управленческих и финансово-экономических механизмов, структурных и нормативных изменений, новаций.
- <http://base.garant.ru/12157560/> - Гарант информационно-правовой портал
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
- [http://mon.tatarstan.ru/rus/kont\\_infhtm](http://mon.tatarstan.ru/rus/kont_infhtm) - Министерство образования и науки Республики Татарстан

[fig-gymnastics.com](http://fig-gymnastics.com) - Международная федерация гимнастики  
[acrobatica-russia.ru](http://acrobatica-russia.ru) - Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России

[trampoline.ru](http://trampoline.ru) - Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России

[tatacrobat.ru](http://tatacrobat.ru) - Официальный сайт Федерации спортивной акробатики Республики Татарстан

<http://kamgifk.ru/> - Набережночелнинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

<http://lesgaft.spb.ru> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, Санкт-Петербург.

**<http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html> - Учебники по своим видам спорта: «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика»**

[edutatar.ru](http://edutatar.ru) - система электронного образования Республики Татарстан.

Всего проинформировано  
и проинформировано  
73 (семьдесят три) человека  
Директор

А.С. Лютов

