

Муниципальное образование Красноармейский район Муниципальное
бюджетное учреждение дополнительного образования Красноармейского
района спортивная школа «Олимпиец»
МБУ ДО КР СШ «Олимпиец»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 06.06.23.

Утверждаю
Директор МБУ ДО КР СШ
приказ № 199 от 14.06.2023 г.
А. В. Драй



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки на батуте»

*разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте», утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 31 октября 2022г. №878, (зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации 05.12.2022 №71350)
Разработана на период действия ФССП
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте(ДМТ)», (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте(ДМТ), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 878 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте(ДМТ), утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 878 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта прыжки на батуте(ДМТ), в МБУ ДО КР СШ Олимпиец с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Программный материал по видам подготовки.

Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом 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 2024 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, СШ.

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 мини трампе 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, приемы 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 учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

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

6. 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. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы само страховки 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. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа, Приемы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы 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 психофизиологических 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 методики 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 приёмы 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 мини трампе. 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 мини трампе в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика 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 комбинаций.

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперед. 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. Особенности двигательных взаимодействий партнеров 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.

Учет 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.

Учет индивидуальных психологических особенностей партнеров 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 учета 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.

15. Оборудование и инвентарь для занятий

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

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности 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.

16. Правила техники безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

Общая физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом 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.

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. Движения на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», в движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движений ими в различных сочетаниях и в разных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные. Разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх. Вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

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

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь. Углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат.

Различные сочетания движений.

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

Ходьба и ее разновидности: обычная, спортивным шагом, строевым шагом, в различном темпе и заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба на пятках, на носках, в полуприседе, в приседе, с высоким

подниманием бедра, ноги врозь, с хлопками, выпадами с наклонами, без зрительного контроля.

Прыжки: вперед, назад, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения в равновесии.

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. Тоже вперед, спиной Вперед, боком, через препятствие, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий.

Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных видах и упорах.

Спортивные и подвижные эстафеты.

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции в м, средние (300-800 м) и длинные (1000-3000 м), кросс по пересеченной местности и с препятствиями. Прыжки в длину, в высоту, тройной, с шестом. Метание предметов (мяча, гранаты, набивного мяча) на дальность и точность.

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

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.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, 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, брусках 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 вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лежа; из виса стоя вис согнувшись сгибая ноги, из виса стоя сзади вис согнувшись.

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

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем переворотом махом одной.

Из упора сзади махом вперед 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 вперед и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

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

Различные сочетания упражнений.

Упражнения на брусках

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперек 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 лежа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор

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 вперед и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь — кувырок вперед. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъемы: махом вперед, назад, разгибом.

Упражнения на кольцах

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

Смешанные висы: вис стоя, лежа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лежа боком (продольно и поперек), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лежа сзади и лежа 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.

Подъемы и опускания: махом вперед и назад, силой, углом и разгибом.

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

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты 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 вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне.

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

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, сидя направо, налево, одноименные, разноименные.

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.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля; сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные 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.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, 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.

4. Прыжки на акробатической дорожке Группировка: сидя, лежа на спине, стоя.

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

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок, Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, 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 вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперед, 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 вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 1800, 3600, 5400 7200; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись 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.

5. Прыжки на батуте (ДМТ и 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.

6. 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. Легкий, 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 напряженно). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом 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, сесть на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных ил.). 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 вперед; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед; целостная волна вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна в перед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперед 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 разноименное). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперед; 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 (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперед; прыжок со взмахом одной ногой вперед, в фазе полета 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 вперед прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лежа 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 вперед или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперед, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая впереди на носке, наклон вперед и, передавая тяжесть тела вперед, 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 вперед, 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 вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс. Шаг вальса вперед, 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

241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2412	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
3 /, <	2	4										
4-O	2	4										
4-<	1	4										
41O		1	3	4								
41<		1	3	4								
41 /		1	3	3	4							
43 /			1	2	4							
45 /				1	2	3	4					

5		1	4									
70			1	2	4							
7<				1	3	4						
8010			1	2	3	4						
801 <				1	2	3	4					
8030					1	2	3	4				
803<						1	3	4				
8050							1	2	3	4		
805<							1	1	2	2	4	
8210							1	3	4			

821V							1	3	4		
821 /								1	3	4	
823V									1	3	4
12(001)0								1	2	3	4
12(001)<									1	2	4
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113	1	4									
3/	1	3	4								
40	1	4									
4<		2	4								
4/		1	4								
42/		1	2	4							
44/				1	2	3	4				
46/						1	3	4			
5		1	2	3	4						
8000			1	2	3	4					
800<				1	2	3	4				
800/					1	2	3	4			

8110					1	2	3	4			
811<						1	2	4			
8130							1	3	4		
813<								1	2	4	
815<									1	2	3 4
8220							1	2	4		
822/								1	3	4	

333	4												
-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Женщины

ЭЛЕМЕНТ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
110-г	4											
ПО-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			1	4								
2111	4											
2112		1	4									
2113			1	4								
213		2	4									
40	1	4										
4<		1	4									
410		1	2	4								
41<			1	4								

41/			1	2	4							
43/				1	2							

45/						1	2	3	4			
5			1	4								
7 O				1	3	4						
7<					2	3	4					
801 O				1	2	4						
801<					1	2	4					
803 O						1	3	4				
803<						1	2	3	4			
805 O									1	2	3	4
805<										1	2	4
821 O							1	2	3	4		
821<								1	2	3	4	
421/										1	3	4
12(001)O											1	4
311	4											
3111	4											
3112		1	4									
3113			1	4								
3/			2	4								
40	2	4										
4<	1	2	4									
4/			1	2	4							
42			1	2	4							
44				1	1	2	3	4				
46							1	3	4			
5				1	2	4						
800 O				1	2	3	4					
800<					1	2	2	3	4			

800/							1	2	4			
8110						1	2	4				
811<							1	3	4			
8130								1	2	3	4	
813<									1	2	3	4
8220								1	2	3	4	
822/									1	2	3	4
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
51			1	4								
53				1	2	3	4					
55							1	2	3	4		
91									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								
50		1	2	4								
5<			1	3	4							

5/				1	2	3	4					
52/					1	2	4					
9									1	2	3	4
332	4											
3321	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.

Учебно-тренировочные группы 1 год обучения

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина.

Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины $1/4$ сальто вперед с К, 1,1 $1/2$ пируэта; - с ног $3/4$ сальто вперед прогнувшись; Прыжки с вращением назад:
- с ног $1/4$ сальто назад с $1/2$ пируэта (повторение)
- с ног $3/4$ сальто назад прогнувшись, в группировке;
- со спины $3/4$ сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

Совершенствование 2 юношеского разряда, выполнение 1 юношеского разряда 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 одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног $3/4$ сальто вперед прогнувшись (повторение);
- с ног 1 $1/4$ сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с ног $3/4$ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $1/2$ пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног И сальто назад в группировке с $1/2$ пируэта; - с ног $3/4$ сальто назад прогнувшись с $1/2$ пируэта; - с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

Совершенствование 1 юношеского разряда, выполнение норматива 3 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3 год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $1/2$ пируэта;
- с ног двойное сальто вперед в группировке; - с ног сальто вперед с $1 1/2$ пируэта; Прыжки с вращением назад:
- с ног $1 1/4$ сальто назад в группировке; - с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом; - с ног двойное сальто в группировке.

Совершенствование программы 3 спортивного разряда, выполнение 2 спортивного и 1 спортивного разрядов (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.

Приобретение соревновательного опыта.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед с пируэтом;
- с ног $1 3/4$ сальто вперед;
- с ног сальто вперед с $1 1/2$ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног сальто назад с $1 1/2$ пируэтами (девочки); - с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

Совершенствование программы 1 спортивного разряда, выполнение разряда КМС (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 1 год обучения

Прыжки на батуте.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с $1/2$ поворота согнувшись, в группировке;
- со спины $1\ 1/4$ сальто вперед с $1\ 1/2$ пируэта;
- с ног 1 И сальто вперед согнувшись;
- с ног 2 сальто вперед согнувшись; - с ног $3/4$ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;
- с ног $1\ 1/4$ сальто назад с $1/2$ пируэта (в первом сальто) - юноши
- с ног с ног $1\ 1/4$ сальто назад с пируэтом (в первом сальто).

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

2 год обучения

Прыжки на батуте.

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

Совершенствование программы КМС по прыжкам на батуте, изучение программы мастеров спорта,

3 год обучения

Прыжки на батуте.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления упражнений для совершенствования программы мастеров спорта по прыжкам на батуте,

двойной мини трамп

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.

Мужчины

				Возраст лет										
		7	7- 8	8- 9	9- 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14	14 - 15	15 - 16	16 - 17	17 +	
подскок														
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									
40			1	2	3	4							
	40	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
410			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			
	801O				1	2	2	3	4				
801<						1	2	2	3	3	4		
	801<					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		
821<								1	2	2	3	3	4
	821<							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
12001<											1	1	2
	12001<									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	4			
	811O					1	2	2	3	4			
811<							1	1	2	2	3	4	
	811<						1	2	2	3	4		

Женщины

		во зр аст											
подскок	соскок	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									

40			1	2	3	4							
	40	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
410			1	2	2	3	4						

	41O		1	2	3	4							
801O						1	1	2	2	3	4		
	801O					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803O									1	1	2	2	3
	803O								1	2	2	3	4
803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805O													1
	805O												1
805<													1
	805<												1
821O								1	1	2	2	3	4
	821O							1	2		2	3	4
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3
823<													1
	823<												1
12001O													1
	12001O											1	1
12001<													1
	12001<												1
4O			1	2	3	4							
	4O	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта прыжки на батуте (ДМТ) по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по дисциплине двойной минитрамп.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц:

Продолжительность этапа НП-2 года (НП-1; НП-2). Этап ТЭ- 5 лет (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5).

На этап НП зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап НП и этап ТЭ (этап спортивной специализации) до трех лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых на обучение не должна быть более двух лет.

На этапах НП и ТЭ (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «прыжки на батуте» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-8

Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4
--	----------------------	----	-----

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Учебно-тренировочные группы в отделении прыжков на батуте комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

При зачислении на обучение осуществляется тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста обучающихся).

Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

2.2. Объём программы

Программа рассчитана на 52 недели в год (46 недель в условиях летнего учебно-тренировочного, оздоровительного лагеря или самостоятельной подготовки).

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

- на этапе НП - 2 часов;
- на этапе ТЭ (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

– промежуточная и итоговая аттестация.

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Кроме организованных занятий обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Одной из форм спортивной подготовки является самостоятельная работа. Она осуществляется обучающимися в праздничные дни и во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках.

Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий, судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Изучение теории осуществляется в форме 10-45 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используются наглядные пособия, схемы, аудио-видео материалы, выполнения отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники).

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта прыжки на батуте (ДМТ) ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

(Таблица 6).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9
6.	Инструкторская и	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14

	судейская практика (%)					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

№ п/ п	Виды подготовки и иные	Этап начальной		Тренировочный этап					Этап спорт ивного осове ршен ствов ания
		НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС
		Количество часов							
		5	6	10	10	10	12	12	16
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16	8-16	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	2-4
1	Общая физическая подготовка	90	100	110	110	110	100	100	110
2	Спец. физическая подготовка	70	90	150	150	150	145	145	64
3	Участие в соревнованиях	7	8	34	34	34	63	63	76
4	Техническая подготовка	70	90	160	160	160	238	238	436
5	Тактическая подготовка	15	18	30	30	30	28	28	68
6	Теоретическая подготовка								
7	Психологическая подготовка								
9	Инструкторская практика	3	3	31	31	31	42	42	68
10	Судейская практика								
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	3	5	5	5	8	8	10
12	Восстановительные мероприятия								
13	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								
Количество часов в неделю									
Общее количество часов в год		260	312	520	520	520	624	624	832

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	172-177	234-248	313-334	300-327	262-320
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	57-65	108-117	190-211	281-318	583-655
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	4-6	5-9	15-29	94-112	175-203
4.	Техническая подготовка (час.)	50-59	75-88	117-145	169-205	262-320
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	10-18	14-28	22-65	28-112	44-189
6.	Инструкторская и судейская практика(час.)	-	-	8-21	19-37	30-58
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4-9	5-14	15-29	19-37	59-87
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1456

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- трудовое воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию, единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение).
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение

		предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе - ...	В течении года
1.3.	...	...	...
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года
2.3.	...	...	...

3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.3.	...	...	...
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Обучающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по акробатике с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан

ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления учебной документации, её содержанием, технологией формирования соответствующих двигательных навыков.

Инструктор должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения (урок по общепринятому плану), составные части занятия и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал.

С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочного занятия тренер – преподаватель должен поручать проведение той или иной его части отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку этой его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен также закреплять и совершенствовать в процессе обучения и при сдаче зачёта на звание инструктора уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап.

Первый год.

Освоение терминологии, принятой в прыжках на батуте.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими отдельные упражнения, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Судейство отдельных упражнений в своей группе.

Третий год.

Вести наблюдение, за учащимися выполняющими технические элементы.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению технике выполнения отдельных акробатических и прыжковых упражнений.

Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Выполнение обязанностей судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

Составление комплексов упражнений.

Проведение комплекса упражнений по физической и специальной подготовке.

Судейство на соревнованиях в младших группах отделения спортивной акробатики.

Пятый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке и проведение их с группой обучающихся.

Проведение подготовительной и основной части занятия в группах этапа НП.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря во время промежуточной аттестации в учебно-тренировочных группах этапа НП.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для обучения в Учреждении допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в

спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободных времен учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Большое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

2. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,	
Этап начальной подготовки	1. История прыжков на батуте
	2. Правила прыжков на батуте
	3. Основы гигиены и здорового образа жизни
	4. Техника безопасности при занятиях спортом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. История прыжков на батуте
	2. Правила прыжков на батуте
	3. Основы гигиены и здорового образа жизни
	4. Влияние физических упражнений на организм человека
	5. Вредные привычки и их преодоление
	6. Сведения о строении и функциях организма человека
	7. Вопросы инструкторской и судейской практики
	8. Техника безопасности при занятиях спортом
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Понятие о физической культуре и спорте
	2. История прыжков на батуте

	3. Правила прыжков на батуте
	4. Основы гигиены и здорового образа жизни
	5. Влияние физических упражнений на организм человека
	6. Вредные привычки и их преодоление
	7. Сведения о строении и функциях организма человека
	8. Принципы честной спортивной борьбы
	9. Вопросы антидопингового обеспечения
	10. Вопросы инструкторской и судейской практики
	11. Техника безопасности при занятиях спортом

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «**прыжки на батуте**» и включают:

НОРМАТИВЫ

общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап
начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,3 10,6		не более 10,0 10,4	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 115	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2 -		не менее 3 -	
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 4		не менее - 6	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее 5		не менее 8	
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее 5		не менее 6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее 4 3		не менее 5 4	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 3		не менее 5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более 15		не более 15	

Приложение 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «прыжки на батуте»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши					девушки				
			ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	не более с	9,8	9,5	9,4	9,2	9,0	9,7	9,6	9,5	9,3	9,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	125	150	160	170	180	120	140	155	165	170
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее количеств о раз	12	12	13	15	15	8	8	9	10	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее количеств о раз	4	5	5	6	7	-	-	-	-	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее количеств о раз	-	-	-	-	-	9	10	10	10	10
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	не менее количеств о раз	15	20	22	24	26	15	20	22	24	26
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать	не менее см	45	45	40	35	30	40	40	35	30	20

3. Уровень спортивной квалификации(спортивный разряд)	
НП-1	"третий юношеский спортивный разряд", "
3.1.	НП-2 второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	ТЭ-1 "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный"

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»

Рабочая программа тренера-преподавателя Учреждения составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, являющаяся документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, определяющая ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, фиксирующая состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, определяющая логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, выявляющая уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

Прыжки на батуте берут свое начало с цирковых выступлений, во время которых акробаты выполняли на батутах сальто и другие акробатические трюки. Позже батуты начали использовать французские летчики для тренировки вестибулярного аппарата.

После второй мировой войны прыжки на батуте перемахнули через океан, и попали в Америку. Американцы использовали прыжки на батуте для подготовки космонавтов.

Прыжки на батуте стали восприниматься как вид спорта только в начале 60-х годов. Первый национальный чемпионат был проведен в Англии в 1958 году, а первый чемпионат мира прошёл в 1964 году. В 1997 году прыжки были включены в программу Олимпийских игр.

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- индивидуальные прыжки на батуте;
- прыжки на акробатической дорожке;
- синхронные прыжки;
- прыжки на двойном мини-трампе.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Требования к выступлению:

- акробатические элементы должны выполняться во время высоких и ритмических прыжков;
- элементы должны быть разнообразными;
- упражнения должны выполняться с хорошей координацией и с сохранением высоты прыжков.

Прыжки на акробатической дорожке — выполнение быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Двойной мини трамп — одна из дисциплин прыжков на батуте, суть которой заключается в выполнении наскока на снаряд и последующего выполнения элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.

Выявление сильнейших спортсменов происходит на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В прыжках на батуте присутствуют 4 личные дисциплины и 3 командные.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Соревнования в прыжках на двойной мини трампе состоят из четырех комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами.

В прыжках на акробатической дорожке спортсмены исполняют серии прыжков с передним, задним или боковым вращением ритмично с рук на

ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов.

Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц, координацию.

В этом виде спорта велики требования к сохранению равновесия и балансу при скоростном движении в безопорном положении.

Под влиянием занятий прыжками на батуте развивается проприоцептивный контроль движений - дифференцирование пространственных, временных и силовых характеристик движения. Движения спортсменов во время выполнения соревновательных комбинаций чаще всего симметричные, одновременные, поочередные. Локомоция происходит вертикально (многократные выпрыгивания).

Высокие требования в прыжках на батуте предъявляются к поддержанию ритма движений спортсменов, антиципации, согласованию движений, к контролю перемещений ОЦМ и эффективному опорному взаимодействию (с поверхностью трамплина). Наиболее важный режим работы мышц для представителей этого вида спорта - плиометрический.

Таким образом, прыжки на батуте - сложно-координационный вид спорта, в котором требуется высокий уровень владения телом (класс «телесной ловкости»), выносливость, высокая стабильность двигательных навыков и помехоустойчивость.

Базовые правила техники безопасности при прыжках на батуте: одновременно на батуте может находиться только один человек;

прыгать на батуте разрешается только в носках или чешках;

спортивная форма должна быть удобной - трико, футболка, длинные волосы следует собирать в "пучок", обязательна система страховки при приземлении вне батута; обязательное присутствие тренера на занятии.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

В Учреждении соблюдаются Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, предусматривающих (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 13; приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 14, приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66 x75 x90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнетики для рук	штук	1
18.	Магнелия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1

для спортивных дисциплин "двойной минитрамп", "двойной минитрамп - командные соревнования"			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5 x100 x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования"			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол- тво	срок эксплуат ации(лет)	Кол- во	срок эксплуат ации(лет)
1.	Костюм спортивный папаальный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-
2.	Купальник для выступле- ний на соревнованиях	штук	на обуч-ся	-	-	-	-
3.	Футболка	штук	на обуч-ся	-	-	-	-
4.	Шорты спортивные (муж)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-
5.	Чешки гимнастические	пар	на обуч-ся	-	-	-	-

2.8. Кадровые условия реализации программы:

1) укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного

мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор;		1
	Заместитель директора по учебно - воспитательной работе;		1
	Заместитель директора по АХР;		2
Педагогическая	Тренер-преподаватель по ДМТ;	НП	1
	Тренер-преподаватель по ДМТ;	УТЭ	1
	Тренер-преподаватель по ДМТ;	ССМ	1
	Инструктор-методист		2
Иные специалисты	Медсестра		1
	Специалист по кадрам		1
	Уборщик служебных помещений		10
	Вахтёр		4

	Водитель		2
	Уборщик территории		3
	Рабочий по обслуживанию зданий и сооружений		3

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации

в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: методические рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
8. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.
9. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ.ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
7. *Техника безопасности. Занятия по прыжкам на батуте, акробатике, nabatute.ru/oferta.ht*