

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
ПРОТОКОЛ №1
17 августа 2020г

« Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Г.В. Писчасов
« 19 » 08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

по сложно-координационным видам спорта
(прыжки на батуте)

(базовый уровень сложности – углубленный уровень сложности)
срок реализации 10 лет

Составители программы:
НАЛЕТОВ С.Л. - тренер-преподаватель ВКК
БЕЙДИН Ю.Н. - методист I КК

г. Минусинск
2020 год

Структура программы

Введение	3
1.Пояснительная записка	3
2.Учебный план программы	6
3.Методическая часть	10
3.1.Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»	
3.2. Предметная область: «Общая физическая подготовка»	
3.3. Предметная область: « Общая и специальная физическая подготовка»	
3.4. Предметная область: «Вид спорта»	
3.5. Предметная область: «Основы профессионального самоопределения»	
3.6. Предметная область: «Различные виды спорта и подвижные игры»	
3.7. Предметная область «Судейская практика»	
3.8. Предметная область «Хореография и акробатика»	
3.9. Предметная область « Национальный региональный компонент»	
3.10. Предметная область «Специальные навыки»	
3.11. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование	
4. Система контроля и зачётные требования	18
5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
Перечень информационного обеспечения	
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Учебный материал изложен в соответствии с утвержденным Министерством спорта Российской Федерации режимом учебно-тренировочной работы для групп различных годов обучения для всех типов спортивных школ.

Данная программа основывается на следующих положениях.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предъявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей у занимающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в-третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций.

В настоящее время наблюдается противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений, объективной необходимостью увеличения высоты прыжков и несоответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства, а тренеру эффективно управлять их тренировочной и соревновательной деятельностью. При этом тренеры не всегда грамотно понимают и применяют в практической деятельности принципы и особенности подготовки спортсменов в прыжках на батуте.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: прыжки на батуте (индивидуальные и синхронные), акробатическая дорожка (до 1998 года была дисциплиной другого вида спорта — спортивной акробатики), двойной мини-трамп.

Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрел инженер Джордж НИССЕН (США), в далеких 1930-х годах. В 1988 году ФИТ

была признана Международным Олимпийским Комитетом. Прыжки на батуте в это время начали рассматривать как претендента на включение в Олимпийские Игры. 1 января 1999 прыжки на батуте становятся дисциплиной ФИЖ (Международной федерации гимнастики). С 2000 года прыжки на батуте входят в программу олимпийских игр.

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 – великолепный вид спорта, который отличается особой зрелищностью. Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того чтобы достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве при посещении школы прыжков на батуте.

Прыжки на батуте очень полезны: они развивают вестибулярный аппарат, улучшают ловкость, координацию, выносливость, гибкость. Так же они тренируют те группы мышц, которые практически не задействуются человеком в повседневной жизни. За счет чередования нагрузок между приземлением и полетом клетки организма функционируют более эффективно, к ним поступает больше кислорода, улучшаются обменные процессы. После прыжков люди чувствуют себя бодрее и энергичнее.

Программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

1. Приказ Минспорта России от 15.11.2018г № 939.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
(глава 4)
3. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.84)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта РФ от 13.09.2013 № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
6. Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
7. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
8. Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ»

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 694 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте"
10. Приказ Министерства спорта РФ от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей».

Программа предпрофессиональной подготовки по прыжкам на батуте составлена с учетом опыта работы тренеров с юными спортсменами и современных тенденций развития вида спорта.

Программа предназначена для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптации к условиям современной жизни.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитания физически и духовно современной личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - прыжки на батуте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- выполнение спортивных нормативов.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Подготовка в прыжках на батуте - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Основные признаки системы подготовки прыгунов на батуте:

- многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки;

- сложность:

- целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;

- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий.

Каждый этап подготовки имеет свою продолжительность, минимальный возраст зачисления и минимальную наполняемость групп

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	7	14-15
Углубленный уровень сложности	4	9	10-12

Концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте предполагает длительность тренировочного процесса 10 и более лет от новичка до мастера спорта.

Структура многолетней подготовки данной программы включает в себя следующие этапы:

- 1) Базисный уровень сложности;
- 2) углубленный уровень сложности

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

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

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

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 45 недель, в каникулярное время обучающиеся могут быть привлечены к занятиям в спортивно-оздоровительных лагерях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ.

Этапный норматив	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2г.о.	3-4г.о.	5-6г.о.	1-2г.о.	3-4г.о.
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	270	360	450	540	630

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
I.	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	10 - 25
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-

1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
II.	Вариативные предметные области	5-15
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	
2.2.	Судейская подготовка	-
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20
2.5.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

**Учебный план тренировочных занятий на 45 учебных недель
(Предпрофессиональная подготовка)**

Предметные области	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям	Базовый уровень					
		1	2	3	4	5	6
Год обучения							
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	3-4	3-4	4-5	4-5
Обязательные предметные области							
Теоретические основы физической культуры и спорта:	10-25%	27	27	36	36	45	45
Общая физическая подготовка	20-30%	81	81	108	108	135	135
Вид спорта	15-30%	81	81	108	108	135	135
Вариативные предметные области							
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%	13	13	18	18	45	45
Хореография и акробатика	5-20%	42	42	36	36	30	30
Специальные навыки	5-20%	13	13	36	36	15	15
Спортивное и специальное оборудование	5-20%	13	13	18	18	45	45
Всего часов		270	270	360	360	450	450

Годовое планирование по часам (годовые часы рассчитаны на 45 учебных недель)

Углубленный уровень сложности

Уровень программы	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов год
Углубленный уровень сложности	1-2	12 часов	540 часов
	3-4	14 часов	630 часов

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе углубленного уровня сложности в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	10 - 25
	Теоретические основы физической культуры и спорта	
1.1	Общая и специальная физическая подготовка	-10-15
1.2.	Вид спорта	15 - 30
1.3.	Основы профессионального самоопределения	15-30
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-10
2.2.	Судейская подготовка	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20
2.4	Хореография и (или) акробатика	5-20
2.5	Развитие творческого мышления	5-20
2.6.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20
2.7	Национальный региональный компонент	5-20
2.6.	Специальные навыки	5-20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы БУС — 1- 2г.о.

№	Предметные области	Период										июль	Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	27

2	ОФП	8	7	7	7	7	8	8	7	8	8	6	81
3	Избранный вид спорта	8	7	7	7	7	8	7	8	7	8	7	81
4	Хореография и акробатика	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5		42
5	Различные виды спорта и подвижные игры	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
6	Специальные навыки	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1		13
7	Спортивное и специальное оборудование	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
Всего		25	26	25	25	25	25	26	25	26	26	16	270

*Примерный годовой план- график распределения учебных часов для группы
БУС 3-4 г.о.*

№	Предметные области	Период										июль	Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1	Теоретически основы физической культуры и спорта	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	36
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	108
3	Избранный вид спорта	11	11	11	11	11	10	11	11	10	10	1	108
4	Хореография и акробатика	4	3	4	3	4	5	3	3	4	3		36
5	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1		18
	Специальные навыки	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4		36
	Спортивное и специальное оборудование	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2		18
Всего		36	35	35	35	35	35	35	35	35	33	12	360

*Примерный годовой план- график распределения учебных часов
БУС 5-6г.о.*

№	Предметные области	Период										июль	Всего часов
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1	Предметные области												
2	Теоретически основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	45
3	ОФП	12	12	13	13	13	12	13	13	13	13	8	135
4	Избранный вид спорта	12	12	13	13	13	12	13	13	13	13	8	135
5	Хореография и акробатика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
	Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4		45
	Специальные навыки	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4		45
	Спортивное и специальное оборудование	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2		15

Всего	39	42	43	43	44	41	45	44	45	44	20	450ч

*Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы
УУ-2-3г.о.*

№	Предметные области	Период										Всего часов	
		сент ябрь	октя брь	ноябрь	дека брь	январь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь		июл ь
1	Предметные области												540
2	Теоретически основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	54
3	ОФП и СФП	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	3	81
4	Избранный вид спорта	16	16	16	15	15	15	16	16	16	16	5	162
	Основы профессионального самоопределения	8	8	8	7	8	7	8	8	8	7	2	81
5	Хореография и акробатика	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	27
6	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	27
7	Специальные навыки	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	3	81
8	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	27
Всего		51	51	51	51	53	49	54	51	54	52	22	540

*Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы
УУ-3-4г.о.*

№	Предметные области	Период										Всего часов	
		сент ябрь	октя брь	ноябрь	дека брь	январь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь		июл ь
1	Предметные области												630
2	Теоретически основы физической культуры и спорта	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	2	63
3	ОФП и СФП	18	18	19	19	18	18	18	18	18	18	7	189
4	Избранный вид спорта	18	19	18	18	18	18	18	18	18	19	7	189
5	Хореография и акробатика	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	1	63
6	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	33
7	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	2	63
8	Спортивное и специальное оборудование	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
Всего		61	61	61	61	61	60	61	61	61	61	21	630

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать, начиная с 14 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 15 лет.

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

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

Предметная область: Теоретические основы физической культуры и спорта

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

1. Физическая культура и спорт в России

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

Единая всероссийская спортивная классификация 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 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 развития прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

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

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

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 укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под 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, отказ 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, ее 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, прием 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 восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгун 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 самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

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

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

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

7. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья 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 обучения и тренировки в прыжках на батуте

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

Типы учебно-тренировочных занятий. Урок - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для раз личных групп спортивной подготовки. Структура урока данной вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количестве 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 учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте 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 полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. 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 мини-трампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности

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

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

12. Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

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

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

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

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

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

Календарные планы спортивных соревнований по прыжки 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 проведения 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 мини-трампе

15. Оборудование и инвентарь для занятий

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

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

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

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

3.2. Предметная область: Общая физическая и специальная подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом 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.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с 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 двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

• Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

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

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

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

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

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

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

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

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём право (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 поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

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

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

Упражнения на кольцах

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

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

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

Размахивание в висе. Кольца в каче.

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

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

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, 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 вперёд.

- Специальная двигательная подготовка:
 - упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
 - сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных 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 переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
 - упражнения для формирования «чувства» ритма.
- Специальная прыжковая подготовка:
 - простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
 - прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
 - прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
 - элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

• Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

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

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

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

• 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. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

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

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

3.3.Предметная область : хореография и акробатика

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 вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й 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 вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

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

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна

вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд 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 вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд: из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

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

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

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

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

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

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

Различные соединения из пройденных элементов.

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

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

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

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

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

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание.

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

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

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

3.4.Предметная область: избранный вид спорта

Этап подготовки - БУС

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность - 6 лет. Возраст - 7 — 12 лет.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах БУС осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов, с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки. На периоды учебный год в группах БУС 1-2г.о. не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

На этапе БУС уделяется большое внимание ОФП. Важно на этом этапе освоение «школы» акробатических элементов. Приобретение базовых умений и навыков даёт возможность в дальнейшей работе правильно и быстро изучать более сложные акробатические элементы.

Общая физическая подготовка

Широко используются строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств, упражнения для формирования правильной осанки, развития координации.

Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Бег на короткие дистанции, прыжки на возвышенность и в длину.

Специальная физическая подготовка-УУС

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с отягощением, удержание статических положений, стойка силой (спичаг).
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, мосты.
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

Висы: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись.

Упоры. Из вися подьём переворотом.

Упражнения на брусьях

Статические и силовые упражнения. Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Размахивание в упоре, в упоре на руках.

Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: ходьба на носках, вперёд, назад, в сторону; приставной, небольшие прыжки; шаги с подскоками. Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты.

2. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой.
- 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 повторений за один подход.

Учебный материал для освоения на этапе БУС

Прыжки на батуте. (БУС)

1-2-й год обучения

Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки без вращения:

- качи руки на поясе, руки вверх, с полным движением рук;
- остановка на сетке по команде;
- прыжки с поворотом на 180 и на 360 градусов;
- прыжки «в группировке», «согнувшись», согнувшись ноги врозь»;
- соединения и связки из двух-трех прыжков.

3-4-й год обучения

- Повторить программу 1-го года обучения.
- Разучивать норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классификационную программу)

5-6-й год обучения

- Повторить программу 1-го, 2-го года обучения.
- Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классификационную программу)

Двойной мини-трамп

- Знакомство со снарядами (двойным мини-трампом). Значение техники безопасности при занятиях на мини-трампе.

- Планомерное и последовательное, от простого к сложному к сложному, изучение элементов и связок согласно классификационной программе по прыжкам на батуте. (См. классификационную программу).

Прыжки на акробатической дорожке. (БУС)

1-2-й год обучения

- Знакомство со снарядами (акробатической дорожкой). Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразным акробатическим элементом. Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению акробатическим элементом. Изучение элементов программы III юношеского разряда классификационной программы прыжков на батуте. Значение техники безопасности при занятиях на акробатической дорожке.

3-4-й год обучения

- Повторить программу 1-го года обучения.

- Выполнить норматив III юношеского разряда. (См. классификационную программу)
- 5-6-й год обучения**
- Повторить программу 2-го года обучения.
 - Изучить программу II юношеского разряда

ЭТАП УУС

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде прыжков на батуте:

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям. Длительность 5 лет. До 2х лет – ранняя специализация, Свыше 2х лет – углублённой тренировки. Возраст - 9-16 лет;

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов (смотри таб. 2, 5,6 и 7);

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного;

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

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

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

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

Учебный материал:

- Сальто вперёд в группировке, согнувшись, сальто вперёд с $\frac{1}{2}$ винтом;
- Рондат, фляк, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись, темповое сальто;

- сальто назад с $\frac{1}{2}$ винтом, винтом, с $1\frac{1}{2}$ винтами, с 2 винтами;
- двойное сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Прыжки на батуте.

1-2й год обучения

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

3-4 й год обучения

Программа для юношей и девушек едина. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Выполнение норматива I юношеского и III, Испортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

5-6-й год обучения

Программа для юношей и девушек едина.

Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование программы I разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

УУС 1-4 й год обучения

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

Прыжки на акробатической дорожке.

1-2 й год обучения

Повторение учебного материала предыдущих лет. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение, совершенствование и выполнение III, II, I юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

3-4-й год обучения

Программа для юношей и девушек едина. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Выполнение норматива I юношеского разряда, III и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

5-6-й год обучения

Программа для юношей и девушек едина.

Соединение элементов в «связки» из 3-5-8 элементов.

Изучение и совершенствование программы I разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

БУС 1-4й год обучения

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в «связки» из 3-5-8 элементов. Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда, изучение программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. Программу)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом 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.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются.

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

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

После проведения общей разминки необходимо выделить время на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

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

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Главным критерием для зачисляемых в группу подготовки является возраст и подготовленность обучающихся. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БУС 1-2г.о.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

Контрольно-переводные нормативы на этапе БУС 3-4г.о.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

№	Содержание	Возраст (лет)	Группа	Оценка (балл)									
				5		4		3		2		1	
				М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег(с) (3x10м)	7	БУС-1-2	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	11,0	11,0
		8	БУС-3-4	8,5	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	Больше 10,0	Больше 10,0
		9	БУС-5-6	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5	Больше 9,5	Больше 9,5
2.	Подъем прямых ног из виса до виса углом	7	БУС-1-2	15	15	10	10	5	5	3	3	1	1
		8	БУС-3-4	20	20	15	15	10	10	5	5	3	3
		9	БУС-5-6	30	25	25	20	20	15	15	10	10	5
3.	Содержание Подтягивание в висе, дев. - в висе лёжа (кол-во раз)	7	БУС-1-2	4	4	3	3	2	2	1	1		
		8	БУС-3-4	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
5.	Напрыгивания на возвышение 50 см(7-10 лет - 30 см) за 30 с (кол-во раз)	7	ГНП-1	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
			ГНП-2	25	25	20	20	15	15	10	10	5	5
			УТГ-1,2	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10

	Подтягивание в висе (кол-во раз)	9	БУС-5-6	6	4	5	3	4	2	3	1	2	
4.	Запрыгивание на возвышение 30 см за 30 с (кол-во раз)	7	БУС-1-2	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		8	БУС-3-4	25	25	20	20	15	15	10	10	5	5
		9	БУС-5-6	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10
5.	Прыжок в длину с места (см)	7	БУС-1-2	130	120	125	115	120	110	115	105	110	100
		8	БУС-3-4	140	125	135	120	130	115	125	110	120	105
		9	БУС-5-6	150	130	140	125	135	120	130	115	125	110
6.	Мост	7	БУС-1-2	Мост наклонном назад, руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)	Руки отклонены от вертикали до 60°, ноги немного согнуты	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45°	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45°					
		8	БУС-3-4										
		9	БУС-5-6										
7.	Наклон вперед из положения стоя	7	БУС-1-2	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками	Тоже, но с удержанием руками	Касание ног грудью, кисти на полу	Касание ног грудью	Касание головой согнутых ног					
		8	БУС-3-4										
		9	БУС-5-6										

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УУС1-2 г.о.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130)	Прыжок в длину с места (не менее 130)

	см)	115 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на УУС

№	Содержание	Возраст (лет)	Группа	Оценка (балл)									
				5		4		3		2		1	
				М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег (с) (5x10)	10-11	УУС 1-2г.о.	14,0	15,0	14,5	15,5	15,0	16,0	15,5	17,0	Больше 15,5	Больше 17,0
		12-15	УУС 3-4го	13,0	14,0	13,5	14,5	14,0	15,0	14,5	15,5	Больше 14,5	Больше 15,5
2.	Подъём ног «Г» до касания из виса на перекладине	10-11	УУС 1-2г.о.	15	12	12	10	10	7	7	5	5	3
		12-15	УУС 3-4го	20	15	15	12	12	10	10	7	7	5
3.	Подтягивание в висе (кол-во раз)	10-11	УУС 1-2г.о.	8	4	7	3	6	2	5	1	4	
		12-15	УУС 3-4го	10	5	8	4	7	3	6	2	5	1
4.	Запрыгивание на возвышение 50 см за 30 с (кол-во раз)	10-11	УУС 1-2г.о.	32	32	30	30	25	25	20	20	15	15
		12-15	УУС 3-4го	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80
5.	Прыжок в длину с места (см)	10	УУС 1-2г.о.	160	140	150	130	145	125	140	120	135	115
		11-15	УУС 3-4го	180	160	170	150	160	140	150	130	140	125
6.	Мост	10-11	УУС 1-2г.о.	Мост наклоном назад, руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60", ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45"		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45"	
		12-15	УУС 3-4го										
7.	Наклон вперёд из положения стоя	10-11	УУС 1-2г.о.	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками		Тоже, но с руками		Касание ног грудью, кисти на полу		Касание ног грудью		Касание головой согнутых ног	
		12-15	УУС 3-4го										

Классификационная программа по прыжкам на батуте

3 юношеский разряд

1- упражнение

- 1 Прыжок "Г" вверх
- 2 Прыжок в сед
- 3 Из седа встать
- 4 Прыжок "СВ"
- 5 Прыжок с поворотом 180гр. На ноги
- 6 Прыжок вверх на ноги

2- упражнение

- 1 Прыжок "СВ"
- 2 Прыжок с поворотом на 360гр. На ноги
- 3 Прыжок в сед
- 4 Из седа прыжок с поворотом на 180гр. В сед
- 5 Из седа встать
- 6 Прыжок "Г" вверх

2 юношеский разряд

1- упражнение

- 1 Прыжок в сед
- 2 Из седа прыжок с поворотом на 180гр. В сед
- 3 Из седа встать
- 4 Прыжок вверх "СВ"
- 5 Прыжок в сед
- 6 Из седа 1/4 сальто вперед "Г" на живот
- 7 С живота 1/4 сальто назад на ноги
- 8 Прыжок вверх "С"

2- упражнение

- 1 Прыжок "Г" на ноги
- 2 1/4 сальто вперед на живот
- 3 1/4 сальто назад на ноги
- 4 Прыжок в сед
- 5 Прыжок вверх на ноги
- 6 Прыжок с поворотом на 360гр. На ноги
- 7 Прыжок вверх ноги вместе
- 8 Прыжок вверх "СВ"

1 юношеский разряд

1- упражнение

- 1 Прыжок вверх "СВ"
- 2 Прыжок вверх с поворотом на 180гр. В сед
- 3 Из седа прыжок с поворотом на 180гр. На ноги

- 4 Прыжок вверх "Г"
- 5 1/4 сальто вперед "Г" на живот
- 6 С живота 1/4 сальто назад на ноги
- 7 Прыжок вверх "С"
- 8 Прыжок в сед
- 9 Из седа прыжок на ноги
- 10 Прыжок вверх с поворотом на 360гр.

2- упражнение

- 1 Сальто вперед в "Г"
- 2 Прыжок вверх "СВ"
- 3 1/4 сальто назад "Г" на спину
- 4 Со спины 1/4 сальто вперед на ноги
- 5 Прыжок вверх "Г"
- 6 Прыжок вверх с поворотом на 180гр.
- 7 Прыжок вверх "С"
- 8 Прыжок в сед
- 9 Из седа прыжок с поворотом на 360гр. На ноги
- 10 Прыжок вверх "В"

3 взрослый разряд

1- упражнение

- 1 Сальто назад в "Г"
- 2 Прыжок вверх "С"
- 3 1/4 сальто назад с поворотом на 180гр. На живот
- 4 С живота 1/4 сальто назад на ноги
- 5 Прыжок вверх "Г"
- 6 1/4 сальто назад "С" на спину
- 7 Со спины 1/2 сальто вперед "Г" на живот
- 8 С живота 1/4 сальто назад на ноги
- 9 Прыжок "СВ"
- 10 Сальто вперед в "Г"

2- упражнение

- 1 Сальто вперед "С"
- 2 Прыжок "СВ"
- 3 Прыжок вверх с поворотом на 360гр. В сед
- 4 Из седа встать
- 5 Прыжок "Г"
- 6 Сальто назад "Г"
- 7 Прыжок "С"
- 8 3/4 сальто "П" назад на живот
- 9 С живота 1/4 встать на ноги
- 10 Прыжок с поворотом 180гр. Вверх

2 взрослый разряд

1- упражнение

- 1 Сальто назад "П" на ноги

- 2 Прыжок "Г"
- 3 Сальто назад "С" на ноги
- 4 Прыжок на 180 гр. на ноги
- 5 1/4 сальто вперед на живот
- 6 1/2 сальто назад на спину
- 7 1/4 сальто вперед с 1/2 пируэтом на ноги
- 8 Прыжок "СВ"
- 9 Прыжок "С"
- 10 Сальто вперед "С" с поворотом на 180гр.

2- упражнение

- 1 3/4 сальто назад "П" на живот
- 2 С живота 1/4 сальто назад "Г" на ноги
- 3 Прыжок "С"
- 4 Сальто назад "Г"
- 5 Прыжок "СВ"
- 6 Сальто вперед "С"
- 7 Прыжок на 360гр.
- 8 Прыжок "Г"
- 9 3/4 сальто вперед на спину
- 10 5/4 сальто со спины вперед "Г" на ноги

Результатом реализации Программы является:

На БУС:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

На УУС:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в воде.

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

ЛИТЕРАТУРА:

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., Пиллюк 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. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
8. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
9. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.
10. Прыжки на батуте: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
11. 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.Пиллюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Базы данных, 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. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

