

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 07.04.2023 г.

Утверждено  
Приказом директора МАУ ДО  
«СШОР» г. Стерлитамак РБ  
№ 33 от 07.04.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки - 2 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного  
мастерства и высшего спортивного  
мастерства – без ограничения

Составители программы:

Лукинов С.И. – тренер-преподаватель

Стерлитамак, 2023 г.

## Оглавление

1	Общие положения	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «прыжки на батуте»	10
2.1	Характеристика вида спорта «прыжки на батуте», ее отличительные особенности	10
2.2	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	12
2.3	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
2.4	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	19
2.5	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	45
2.6	Календарный план воспитательной работы	47
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	51
2.8	Планы инструкторской и судейской практики	53
2.9	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	59
3	Система контроля	67
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	69
4	Рабочая программа	75
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	77
4.2	Учебно-тематический план	105
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	108
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы	109

спортивной подготовки

6.1	Материально-технические условия	109
6.2	Кадровые условия	111
6.3	Информационно-методические условия	113

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерством спорта России от 31 октября 2022 г., № 878, зарегистрирован Минюстом России от 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71350 (далее – ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Прыжки на батуте» (номер - код – 021 000 1611Я)**

Дисциплины	Номер-код
акробатическая дорожка	021 003 1811Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021 003 1811Я
двойной минитрамп	021 003 1811Я
двойной минитрамп - командные соревнования	021 003 1811Я
индивидуальные прыжки	021 003 1811Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021 003 1811Я
синхронные прыжки	021 003 1811Я

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденной приказом Минспорта России 20 декабря 2022 года №1293, а также следующих нормативных правовых актов:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- с учетом Приказа 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» (с изменениями и дополнениями);
- на основании Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерством спорта России от 31 октября 2022 г., № 878, зарегистрирован Минюстом России от 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71350.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Образовательные задачи:

1. Формирование начальных (базовых, углубленных) теоретических знаний в области (прыжки на батуте), знакомство с историей (прыжков на батуте), опыта мастеров прошлых лет.
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических средств, методов и приемов;
3. Ознакомление с правилами гигиены, питания, принципов здорового образа жизни и т.д.
4. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническими и тактическими средствами во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
5. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды республики, города, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
6. Подготовка из числа обучающихся судей и тренеров.

#### Развивающие задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
4. Повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.
2. Воспитание у обучающихся желания самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировочной и соревновательной деятельности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
3. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
4. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Актуальность. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки спортсменов. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, 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.

Направленность программы состоит в том, что разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫ ОСОБЕННОСТИ

Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта (с 2000 года включенный в Олимпийскую программу), 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 - вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- прыжки на батуте (ПБ): индивидуальные и синхронные прыжки;
- прыжки на акробатической дорожке (АКД);
- двойной мини-трамп (ДМТ).

**Индивидуальные прыжки** – это выполнение упражнения, состоящего из десяти элементов. Все элементы выполняются во время непрерывных, высоких, ритмичных прыжков с вращением с ног на спину, на ноги, на живот без прямых прыжков и задержек. Упражнение должно демонстрировать разнообразные элементы с интересными вращениями и пируэтами. Оно должно выполняться с сохранением высоты, хорошей координацией, техникой. По правилам, соревнования проходят два этапа: на первом спортсмены показывают обязательное и произвольное упражнения, второй включает только произвольное упражнение.

Соревнования по **синхронным прыжкам** проводятся между мужскими и женскими парами. В предварительных соревнованиях выполняется два упражнения, в финальных - одно. Партнеры должны выполнять элементы одинаково, однако допускается отклонение не более чем на половину элемента

**Прыжки на акробатической дорожке** – еще одна дисциплина из прыжков на батуте. Характеризуются комплексом 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 42 метра длиной с приземлением на мат.

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Так же как и в индивидуальных прыжках, остановки и

промежутки между элементами запрещены. Акробатические комбинации могут включать серии прыжков с задними, передними и боковыми вращениями. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении. Повторения в упражнении запрещены. Темп, координация, техника должны быть на высоком уровне.

*Двойной мини-трамп* – дисциплина, которая берет свое начало от мини-трампа. Самый молодой вид акробатики. Но даже за это время он сумел занять свою нишу в спорте. Требования к прыжкам здесь такие же, как и в других дисциплинах. Двойной мини-трамп допускает больше акробатики. С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд, выполняет элемент на нем, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами. В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предьявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов, в-третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

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

Система спортивной подготовки прыгунов на батуте определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целевые результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель-средство-результат, включая сам процесс деятельности.

Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности.

Выделяют следующие особенности развития прыжков на батуте:

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления на мировой арене классных спортсменов из «традиционно не батутных стран»;

- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связей;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов до 10-13 в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки.

## **2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:**

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение

процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от 11 лет и более (от новичка до мастера спорта России).

Этапы спортивной подготовки	Уровни	Дисциплины спортивной подготовки
<p><b>Этап начальной подготовки</b> – это разносторонняя базовая подготовка спортсменов. 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.</p>	<p>3 года</p>	<p>ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль</p>

<p><b>Тренировочный этап</b> (этап спортивной специализации).  Укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям.</p>	<p>5 лет</p>	<p>ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия</p>
---	--------------	--

<p><b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности. Высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, стабильные спортивные результаты, позволяющие войти в состав сборных команд РФ, субъектов РФ, овладение элементами и соединениями высших групп трудности.</p>	<p>без ограничений по сроку</p>	<p>ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия</p>
<p><b>Этап высшего спортивного мастерства</b> максимальное развитие индивидуальных способностей с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности для достижения высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд РФ, субъектов РФ. Максимальная реализация индивидуальных возможностей, овладение наиболее сложными прыжковыми упражнениями, создание оригинальных финальных композиций, результативная соревновательная деятельность.</p>	<p>без ограничений по сроку</p>	<p>ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия</p>

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности. Основными принципами многолетней подготовки 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.

1. *Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата*  
выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверх напряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо-функциональных качеств личности.
2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 5-13 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психо-функционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.
3. *Принцип индивидуализации*, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психо-функциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого прыгуна на батуте существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.



4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, должен обеспечиваться не только высоким уровнем развития каждого вида подготовленности, но и тем, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных психических возможностей. Так, прыгун на батуте может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.
5. *Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.* Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.
6. *Принцип педагогической управляемости* заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

## Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

### 2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение № 9 ФССП по виду спорта прыжки на батуте).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице.

№ 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	Этап высшего 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	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

## **2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

**учебно-тренировочные занятия:**

### **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, кверху, 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 дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту и длину. Метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

### Специальная физическая подготовка

Программный 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 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 телас различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

#### • Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

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

Упоры, перемахи и перемещения из вися 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 лёжа; из вися стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из вися стоя

сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, 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 упора ноги врозь правой и левой.

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

Различные сочетание 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 стоек.

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

### • Упражнения на кольцах

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

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

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

Упоры смешанные.

Размахивание в висе.

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

Прыжки переворотом вперёд.

### • Упражнения на гимнастическом бревне

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

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

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

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

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

### 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 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 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, летом 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.



## Техническая подготовка: прыжки на батуте

Мужчины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1101-104	3	4										
140-4	4											
1401-1 1402-1	3	4										
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2322	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
213	2	4										
214-Г	2	4										
214-С	1	4										
2141-Г		1	3	4								

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

Мужчины	Возраст (лет)											
Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2141-С		1	3	4								
2141-П		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215-2151		1	4									
2152			1	3	4							
217-Г			1	2	4							
217-С				1	3	4						
2181-Г			1	2	3	4						
2181-С				1	2	3	4					
2183-Г					1	2	3	4				
2183-С						1	3	4				
2185-Г							1	2	3	4		
2185-С							1	1	2	2	4	
2183-Г 2+1							1	3	4			
2183-С 2+1								1	3	4		
2183-П 2+1									1	3	4	
2185-С										1	3	4
2185-П (2+3)											1	4
21(11)								1	2	3		
21(12)1-Г									1	2	3	4
21(12)1-С										1	2	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113	1	4										
313	1	3	4									
3131				3	4		1					
314-Г	1	4										
314-С		2	4									
314-П		1	4									

Мужчины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
3142		1	2	4								
3144				1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315		1	2	3	4							
3141-3151					3	4						
3171						3	4					
318-Г			1	2	3	4						
318-С				1	2	3	4					
318-П					1	2	3	4				
3182-Г 1+1					1	2	3	4				
3182-С 1+1						1	2	4				
3184-Г 1+3							1	3	4			
3184-С 1+3								1	2	4		
3186-С 1+5									1	2	3	4
3184-Г 2+2							1	2	4			
3184-П 2+2								1	3	4		
3186-П 3+3									1	2	4	
31(12)2-Г 1+1									1	2	3	4
31(12)2-С 1+1										1	2	4
231-2311	4											
2313		3	4									
232-2321	4											
2322	1	4										
2323		4										
234		4										
2342			1	4								
2351		1	4									
2353				1	4							
2355					1	2	4					
2391							1	4				
222	4											

Мужчины	Возраст (лет)											
Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2231		4										
2271					1	4						
321-3211	4											
322	3	4										
3221	4											
3222		4										
3223		4										
324		1	4									
325-Г		1	4									
325-С			1	4								
325-П				4								
3252				1	4							
329								1	3			
332	4											
3321	4											
333	4											

Женщины	Возраст (лет)											
Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
1101-1104	3	4										
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4		4										
1403-4		4										
1404-4			1	4								
241	4											
243		1	2	4								

Женщины	Возраст (лет)											
Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
211	4											
2411	4											
2322		1	4									
2413			4									
2111	4											
2113			1	4								
213		2	4									
214-Г	1	4										
214-С		1	4									
2141-Г		1	2	4								
2141-С			1	4								
2141-П			1	2	4							
2143				1	4							
2145						1	2	3	4			
215			1	4								
217-Г				1	3	4						
217-С					2	3	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-С					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				
2183-С						1	2	3	4			
2185-Г									1	2	3	4
2185-С										1	2	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4		
2183-С 2+1								1	2	3	4	
2183-П 2+1										1	3	4
21(12)1-Г									1	2	3	4
21(12)1-С										1	3	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									

Женщины	Возраст (лет)												
	Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
313		2	4										
3131		1	3	4									
314-Г	2	4											
314-С	1	2	4										
314-П		1	2	4									
3142		1	2	4									
3144			1	1	2	3	4						
3146						1	3	4					
315			1	2	4								
318-Г			1	2	3	4							
3171					1	3	4						
318-С				1	2	2	3	4					
318-П							1	2	4				
3182-Г 1+1						1	2	4					
3182-С 1+1							1	3	4				
3184-Г 1+3								1	2	3	4		
3184-С 1+3									1	2	3	4	
3184-Г 2+2								1	2	3	4		
3184-П 2+2									1	2	3	4	
3186-П 3+3										1	3	4	
232	4												
2321	4												
2322		4											
2323		2	4										
234		2	4										
2342			1	2	3	4							
2351			1	4									
2353				1	2	3	4						
2355							1	2	3	4			
2391									1	2	3	4	
222	4												
2231			1	4									

Женщины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2271				1	2	3	4					
322	4											
3221	4											
3222	1	4										
3223		2	4									
324		1	2	4								
325-Г		1	2	4								
325-С			1	3	4							
325-П				1	2	3	4					
3252					1	2	4					
329									1	2	3	
332	4											
3321	4											
333	1	4										

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

#### **Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):**

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 – из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

#### **Прыжки на двойном минитрампе**

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

#### **Программный материал для мужчин**

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

Подскок	Соскок	Возраст (лет)													
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+		
Прыжок в группировке		2	3	4											
	Прыжок в группировке	2	4												
Прыжок согнувшись		2	3	4											
	Прыжок согнувшись	2	4												

Подскок	Соскок	Возраст (лет)													
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+		
Прыжок ноги врозь		2	3	4											
	Прыжок ноги врозь	2	4												
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4											
Прыжок с винтом			2	3	4										
	Прыжок с винтом	1	3	4											
4o			1	2	3	4									
	4o	1	2	3	4										
4<			1	2	3	4									
	4<	1	2	3	4	4									
41o			1	2	2	3	4								
	41o		1	2	3	4									
41<			1	2	2	3	4								
	41<		1	2	3	4									
41/			1	2	2	3	3	4							
	41/		1	2	2	3	4								
43				1	2	2	3	3	4						
	43			1	2	3	3	4							
45				1	1	2	2	3	3	4					
	45			1	1	2	3	3	4						
801o					1	1	2	2	3	4					
	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		



Подскок	Соскок	Возраст (лет)													
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+		
	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					

Подскок	Соскок	Возраст (лет)												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
	800/				1	2	2	3	4					
811o						1	2	2	3	3	4			
	811o					1	2	2	3	4				
811<							1	1	2	2	3	4		
	811<						1	2	2	3	4			
813o								1	2	2	3	3	4	
	813o							1	2	2	3	4		
813<										1	2	3	3	
	813<									1	2	3	4	
815<										1	2	2	3	
	815<									1	2	3	4	
822o								1	2	2	3	3	4	
	822o							1	2	2	3	4		
822/										1	2	3	3	
	822/									1	2	3	4	
833/										1	1	2	2	
	833/									1	2	2	3	
12101o											1	1	2	
	12101o									1	1	2	2	
12101<												1	2	
	12101<										1	2	2	

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

## Программный материал для женщин

Подскок	Соскок	Возраст (лет)														
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+			
Прыжок в группировке		2	3	4												
	Прыжок в группировке	2	4													
Прыжок согнувшись		2	3	4												
	Прыжок согнувшись	2	4													
Прыжок ноги врозь		2	3	4												
	Прыжок ноги врозь	2	4													
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4												
Прыжок с винтом			2	3	4											
	Прыжок с винтом	1	3	4												
4o			1	2	3	4										
	4o	1	2	3	4											
4<			1	2	3	4										
	4<	1	2	3	4	4										
41o			1	2	2	3	4									
	41o		1	2	3	4										
41<			1	2	2	3	4									
	41<		1	2	3	4										
41/			1	2	2	3	3	4								
	41/		1	2	2	3	4									
43				1	2	2	3	3	4							
	43			1	2	3	3	4								
45					1	1	2	2	3	3	4					
	45				1	1	2	3	3	4						
801o						1	1	2	2	3	4					
	801o					1	2	2	3	4						
801<									1	2	2	3	3	4		
	801<								1	2	2	3	4			

Подскок	Соскок	Возраст (лет)														
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+			
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<																
	12001<															1
4o			1	2	3	4										
	4o	1	2	3	4											
4<			1	2	3	4										
	4<	1	2	3	4	4										
4/				1	2	3	4									
	4/		1	2	3	4	4									
42				1	2	3	4									
	42		1	2	3	4	4									
44					1	2	3	4								
	44			1	2	3	4	4								
46						1	2	3	4							
	46				1	2	3	4	4							
800o						1	1	2	2	3	4					
	800o					1	2	2	3	4						

Подскок	Соскок	Возраст (лет)												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
800<							1	1	2	2	3	4		
	800<						1	2	2	3	4			
800/							1	1	2	2	3	4		
	800/						1	2	2	3	4			
811o									1	2	2	3	3	
	811o								1	2	2	3	4	
811<										1	1	2	2	
	811<									1	2	2	3	
813o											1	2	2	
	813o										1	2	2	
813<														1
	813<													1
815<														1
	815<													1
822o											1	2	2	
	822o										1	2	2	
822/														1
	822/													1
833/														1
	833/													1
12101o														
	12101o													
12101<														
	12101<													

**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 комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

### **Прыжки на акробатической дорожке**

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

### **Программный материал для мужчин**

Повторение программного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в «связки» из 3—5 элементов.

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

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г – 810о					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С – 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами – 821					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

## Программный материал для женщин

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперёд	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперёд Г	1	2	4									
Переворот вперёд	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперёд С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г – 810o					1	2	2	2	3	3	4	



Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С – 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами – 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы, освоенные на предыдущих этапах подготовки.

### Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведен в таблице

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### **Спортивные соревнования:**

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют контрольные, отборочные и основные (главные) соревнования.

*Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

*Отборочные соревнования* проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и

специально организованные соревнования.

*Основные (главные) соревнования.* Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия и уважения по отношению к спортсменам, стойкости в борьбе с соперниками.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	4	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	4	5	5
Основные	-	-	1	3	5	5

## 2.5 Годовой учебно-тренировочный план:

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	2:10	3	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		8		4		2		1
		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	16-20	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12	
4.	Техническая подготовка	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57	
5.	Тактическая подготовка	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8	
6.	Теоретическая подготовка	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14	
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15	
9.	Инструкторская практика	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20	
10	Судейская практика	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57	
12	Восстановительные мероприятия	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8	
Общее количество часов в год		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-832</b>	<b>832-936</b>	<b>936-1248</b>	

## 2.6 Календарный план воспитательной работы:

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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

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

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

Воспитательные средства:

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

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению прыгунов на батуте, тренеров, судей и зрителей. Перед

соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых качеств.

Воспитательная работа в ДЮСШ и СДЮСШОР проводится по единому с общеобразовательной школой и семьей плану. На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер-преподаватель составляет свой план.

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

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

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

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

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

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Тренер-преподаватель должен уметь также вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать.

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

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня. Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в



общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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 течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, 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
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

## 2.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

### Антидопинговые мероприятия:

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Сентябрь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Сентябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	Октябрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

№ п/п	Наименование тем
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы управления работоспособностью спортсмена;</li> <li>• характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</li> <li>• фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul>
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов.</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul>
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"> <li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для спортсменов.</li> </ul>

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа	перед соревнованиями	по факту
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа	перед соревнованиями	по факту
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Беседа	перед соревнованиями	по факту

## 2.8 Планы инструкторской и судейской практики:

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14

### ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

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

По окончании того или иного этапа подготовки учащиеся сдают зачёт на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать норму его проведения /урок по общепринятому плану/, составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдно

проводить той или иной его части отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

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

### **Примерный план первого урока с группами начальной подготовки:**

/время одного занятия 120 минут/

Задачи: Знакомство с группой.

Формирование правильной осанки: изучение положения рук, ног, головы.

Изучение группировки.

#### **Подготовительная часть /40 мин./**

Построение. Объяснение задач урока. Повороты налево и направо. Ходьба, бег. Построение в круг.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

1 упр. И. п. /исходное положение / О. С. / основная стойка/

1 – руки в стороны

2 – руки вниз – и. п. Повторить 16 раз.

2 упр. И. п. О. с.

1 – упор присев

2 – встать- и. п. Повторить 16 раз.

3 упр. И. п. –ноги врозь, руки на поясе

1 – поворот головы налево

2 – и. п.

3 – 4 тоже направо. Повторить 16 раз

4 упр. И. п. – сед на полу руки в стороны

1 – 3 пружинящий наклон вперёд, руками коснуться носков ног

4 – и. п. Повторить 16 раз

5 упр. И. п. лёжа на спине

1 – поднять левую ногу

2 – и. п.

3 – 4 тоже, но на правую ногу. Повторить 12- 16 раз.

6 упр. И. п. упор присев

1 – левую ногу в сторону

2 – и. п.

3 – 4 то же в другую сторону. Повторить 12- 16 раз.

7 упр. И.п. о. с., руки на поясе

1 –4 прыжки на двух ногах на каждый счёт. 32 прыжка.

### **Основная часть урока (70 минут)**

Показ и объяснение техники выполнения группировки.

1. Из седа на полу руки в стороны- группировка- и. п.

Повторить 12-16 раз.

2. Из положения лёжа на спине руки вверх- группировка- вернуться в и.п. Повторить 16- 20 раз.

3. То же, что и в упр. № 2 , но после выполнения группировки сделать 3 – 4 перекаат вперёд и назад. Повторить 12- 16 раз.

4. Из упора лёжа, прогибаясь назад, упор лёжа на бёдрах, согнуть поочерёдно правую и левую ногу в колене до касания носком головы. Повторить 12- 16 раз.

5. И. п. стойка на коленях. Выпрямляя поочерёдно ногу назад и опираясь на руки, выполнить полушпагат – 12- 16 раз на каждую ногу.

6. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса: лёжа на полу, ноги закреплены, руки на поясе- поднятие и опускание туловища. 2- 3 серии по 8 раз.

7. С двух качей на батуте – подтянуть колени к груди без захвата голени руками.

8. То же, но с захватом голени руками.

9. То же, повторив 5-6 раз с между качами.

10. Примерная комбинация: Прыжок в группировке – прыжок с поворотом на 180\* - прыжок в группировке сесть – встать.

### **Заключительная часть урока (10 минут).**

Построение, расчёт на 1- й и 2- й. Перестроение в две колонны. Эстафета с бегом 2- 3 раза до определения победителя.

Спокойная ходьба, лёгкий бег.

Задание на дом. Роспуск группы.

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

## СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими прыгунами и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность прыгунов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять.

При овладении судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает 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.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из четырех человек (или 6) в индивидуальных прыжках и 4 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:
  - мелкие сбавки - 0,1 балла;
  - значительные - сбавка 0,2 балла;
  - грубые - сбавка 0,3 балла;
  - максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла или невыполнения.

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



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

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает прыгунов на батуте для судейства соревнований более юных прыгунов из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание «Юный судья по спорту», т.е. по прыжкам на батуте.

## Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		УТ-1,2	УТ-3,4,5	ССМ, ВСМ
1	Овладение принятой терминологией	+	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, гимнастике и акробатике	+	+	
3	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований		+	+
4	Оказывать помощь прыгунам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе	+	+	+
5	Овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений	+	+	+
6	Знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.		+	+
7	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря			+
8	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований		+	+
9	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов	+	+	
10	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования		+	+
11	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»			+

## 2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

### Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру

своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс - наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

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

нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

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

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

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

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

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

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

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

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000- 4500 ккал. В связи этим, большое значение соблюдение правильного режима

питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки- 14%, жиры- 30%, углеводы – 56 %

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

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального организма для оценки тренированности прыгуна на батуте;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно- гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

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

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и пр. физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и



улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная кровь), богатая ценнейшими питательными веществами.

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

### **Психологические методы восстановления.**

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

### **Методические рекомендации.**

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

Средства восстановления используются лишь 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.

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые

железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почки и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

### 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-тренировочной 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. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. 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.

### 3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в прыжках на батуте

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность

при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

### *Выносливость.*

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

### *Гибкость.*

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

### *Координационные способности.*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

## Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		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		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из	с	не менее		не менее	

	положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения		3	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более	не более
			15	15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
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 положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14



3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

##### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	2:10	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	4	2	1		
		1.	Общая физическая подготовка	30-35	30-35	20-25	18-23
2.	Специальная физическая подготовка	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.	Тактическая подготовка	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.	Теоретическая подготовка	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
9.	Инструкторская практика	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
10	Судейская практика	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12

11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
12	Восстановительные мероприятия	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
Общее количество часов в год		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-832</b>	<b>832-936</b>	<b>936-1248</b>

## **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**Методические указания.** В группах начальной подготовки 1 и 2 годов обучения принимаются все желающие заниматься спортом, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача. Занятия лучше всего проводить на свежем воздухе. На каждом уроке надо включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, быстроту, ловкость из различных видов спорта и проводить их игровым или соревновательным методами. При игровом методе рекомендуется широко использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики и различными предметами. Но лучший эффект дает соревновательный метод, т.к. для ребят этого возраста характерно стремление выполнять упражнение лучше, чем кто-либо и получить за это высшую оценку в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изученным упражнениям, воспитывается целеустремленность, настойчивость, инициатива.

1 год обучения.

#### **Теоретические занятия.**

Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы. Детско-юношеские спортивные школы. Задачи и содержание их работы по подготовке спортсменов разрядников.

1. Краткий обзор развития прыжков на батуте. Прыжки на батуте, как вид спорта: его характеристика и значение.

2. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви, жилища, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий прыжками на батуте.

3. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Костюмы участников соревнований.

4. Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий. Его значение. Порядок установки и уборки инвентаря.

5. Поведение спортсмена в спортивной школе.

6. Традиции и лучшие спортсмены СДЮСШОР.

#### **Практические занятия.**

##### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика: строевые упражнения. Общее понятие о строе. Построение по росту. Равнение по носкам. Повороты направо и налево. Ходьба, ходьба на носках, в полуприседе. Бег, бег высоко поднимая колени.
2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, туловища и ног, без предметов. Положения для рук: в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к

- плечам, за голову. Упражнения для туловища: наклоны вперед, в сторону, назад. Повороты туловища влево и вправо. Упражнения для ног: приседание, поднятие ноги вперед, в сторону, назад. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух, одной и со сменой ног. Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в сторону, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе, врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотом направо и налево.
3. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, поочередно переставляя ноги и перехватываясь руками.
  4. Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места, бег 10 и 20 метров, челночный бег 3x10 м.
  5. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения.

1. Упражнения с гимнастической палкой для подвижности плечевых суставов.
2. Прыжки с возвышения на точность приземления.
3. Упражнения на перекладине: висы на время, вис согнув ноги и углом. Подтягивание.

### **Акробатические упражнения:**

группировка сидя, стоя, лежа. Перекаты вперед, в сторону, назад. Полушпагат, шпагат. Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой у опоры. Равновесие «ласточка».

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад и стойка на лопатках. Из положения лежа на животе – перекат вправо или влево и , сгибая руки и ноги, мост. Полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед ( грудью коснуться колен), перекат назад, стойка на лопатках.

### **Техническая подготовка.**

**Прыжки на батуте.** Знакомство со снарядом (батутотом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки без вращения:

- качи руки на поясе, руки вверху, 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.

### **Теоретические занятия.**

1. Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы. Детско-юношеские спортивные школы. Задачи и содержание их работы по подготовке спортсменов разрядников.
2. Краткий обзор развития прыжков на батуте.  
Прыжки на батуте, как вид спорта: его характеристика и значение.
3. Личная гигиена.  
Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви, жилища, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий прыжками на батуте.
4. Правила соревнований по прыжкам на батуте.  
Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Костюмы участников соревнований.
5. Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте.  
Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий. Его значение. Порядок установки и уборки инвентаря.
6. Поведение спортсмена в спортивной школе.
7. Разумное использование свободного времени.
8. Выступление лучших спортсменов города на всероссийских соревнованиях.

### **Практические занятия.**

#### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика: Строевые упражнения. Повторить материал 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, флангах, фронте, дистанциях, интервале. Предварительные и исполнительные части команды: основная стойка, смирно, вольно. Построение, равнение, расчет. Повороты.  
Ходьба и бег – повторить программу 1-го года обучения.
2. Общеразвивающие упражнения: повторить программу 1-го года обучения. Упражнения без предметов и с предметами: упражнения для всего тела - приседание с наклоном вперед и отведением рук назад, в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения группированное, прямое, прогнутое и согнутое тело). Из седа ноги врозь наклоны вперед, вправо, влево. Из упора присев ноги выпрямить, руки от пола не отрывать. Из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно.  
Упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону. Прыжки в полуприседе.

3. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах. Лазание по канату с помощью рук и ног.
4. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (30 и 60 метров) из различных стартовых положений. Прыжок в длину и в высоту с места и с разбега.
5. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Специальные упражнения.**

1. Упражнения с гимнастической палкой: повторить программу 1-го года обучения.
2. С возвышения, прыжки с поворотом на 180 градусов согнув ноги, прогнувшись на точность приземления.
3. Упражнения с применением различных тренажеров (комплекс «Здоровье», эспандеры и др.).
4. Перекладина: повторить упражнения 1-го года обучения. Вис на одной руке (поочередно правой и левой).

#### **Акробатические упражнения.**

Повторить программу 1-го года обучения. Прыжок – кувырок. Мост наклоном назад из основной стойки. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону (колесо), кувырок вперед с поворотом.

Примерные соединения: Из стойки ноги врозь, руки вверх, опуститься в мост. Сделать 5-6 покачиваний вперед и назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, стойка на голове и руках, согнув ноги, упор присев, кувырок назад, прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов. Из упора присев кувырок вперед с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки в вверх в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

#### **Техническая подготовка.**

##### **Прыжки на батуте.**

- повторить программу 1 года обучения;

Прыжки без вращения:

- прыжки в группировке и согнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;

- прыжки с  $\frac{1}{2}$ , 1 и 2 пируэтами.

Прыжки с вращением вперед:

-  $\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись на живот;

-  $\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта на спину;

-  $\frac{1}{4}$  сальто вперед на ноги;

Прыжки с вращением назад:

-  $\frac{1}{4}$  сальто назад согнувшись, прогнувшись на спину;



- ¼ сальто назад на ноги;

- ¼ сальто назад прогнувшись с ½ пируэта (пируэтом) на живот (на спину);

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

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

**Методические указания.** Учебная программа по прыжкам на батуте предназначена для всех типов спортивных школ. Если в СДЮСШОР не было групп начальной подготовки, то учебный материал этих групп дополнительно планируется для прохождения в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения.

В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, что приводит к увеличению расхода энергетических ресурсов организма учащихся, утомлению их центральной нервной системы. Наступает общее утомление и понижается работоспособность. В связи с этим, начиная с 1 года обучения, в учебном плане планируются восстановительные мероприятия. Все восстановительные мероприятия проводятся совместно тренера-преподавателя с врачом.

Тренер-преподаватель в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений), прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, оборудование мест для игровых автоматов, прослушивание любимой музыки, телепередач, посещение кино, театров и доброжелательный микроклимат в учебной группе, отделении и ДЮСШ. Тренер-преподаватель и врач осуществляют восстановление работоспособности спортсменов медико-биологическими средствами. К этим средствам относятся: рациональное питание, поливитаминные препараты, различные виды массажа (спортивный, точечный, вибрационный и др.). Ультрафиолетовые облучения, душевые процедуры, парная и сухая баня и пр.

С 1 года обучения вводится тактическая подготовка. Тренер-преподаватель должен подготовить учащихся, особенно тех кто занимается в СДЮСШОР, к искусству ведения спортивной борьбы на соревнованиях, т.к. достижения в спорте зависят от спортивно-технической и тактической подготовки. Вооружив своих учеников тактическим мышлением, тренер-преподаватель на каждом занятии или соревнованиях определяет конкретные средства и методы для решения тактических задач, правильно и наиболее целесообразно выбрать способ для достижения победы. Спортсмен должен знать слабые и сильные стороны противника, хорошие знания правил соревнований, иметь несколько вариантов оригинальных элементов и соединений, владеть в совершенстве техникой прыжка на батуте и умение произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

## **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, для подготовки к труду и защите нашей Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России.

2. История развития прыжков на батуте в России. Значение и место прыжков на батуте в системе физического воспитания. Краткие сведения о истории батута в городе, районе и области.

3. Гигиена, закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения, использование естественных факторов природы, закаливание в процессе занятий и утренней гимнастики.

4. Терминология прыжков на батуте. Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений, движений тела и ног. Основные термины, обозначающие прыжки. Знакомство с цифровой записью элементов. Основы ведения дневника спортсмена.

5. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Виды соревнований. Капитан команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь для соревнований по прыжкам на батуте.

6. Оборудование и инвентарь для занятий по батуту. Уход за инвентарем, проверка исправности инвентаря и его ремонт.

7. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях прыжками на батуте. Показания и противопоказания к занятиям прыжками на батуте. Порядок осуществления врачебного контроля.

8. Поведение спортсмена в спортивной школе.

9. Выступление лучших спортсменов города на всероссийских соревнованиях.

10. Поведение спортсменов на улице, ПДД.

11. Дружба, честность и добросовестность в коллективе.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении), размыкание и смыкание, перемена направления. Строевой и походный шаг, остановка во время движений шагом и бегом. Изменение скорости движений. Ходьба: повторить все виды ходьбы, изученные ранее. Ходьба в приседе, скрестным шагом вперед, в сторону, спиной вперед. Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, на гимнастической скамейке и у гимнастической стенке), на силу, гибкость и расслабление. Упражнения на координацию движений и на ориентировку в пространстве.

3. Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону, лазание на скорость. Лазание по канату.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. Бег по пересеченной местности (кроссы) в чередовании с быстрой ходьбой, с преодолением различных естественных препятствий. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча.

5. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Специальные упражнения.**

1. Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития равновесия, силы и ориентации в пространстве.

2. Подкидные снаряды (трамплин, автокамера): прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке.

3. Упражнения на гимнастических снарядах: для развития силы, ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления с учетом пола.

**Акробатические упражнения.** Из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь. Шпагат скольжением вперед и назад на обе ноги. Мост из основной стойки (опуститься и встать). Стойка на руках и кувырок вперед.

Примерные соединения: Равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать – опуститься в мост – лечь на спину, сесть, наклон вперед до касания грудью ног – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев – шпагат скольжением вперед или назад – упор лежа с поворотом встать.

**Хореография.** Стоя у опоры, полуприседания и приседания в стойке ноги врозь, носки на одной линии снаружи – 2 позиция, то же пятки вместе – 1 позиция. Выставление ноги в сторону, вперед и назад на носок из 1,2 и 5 позиции. То же с полуприседанием на опорной ноге. Прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом на 360 градусов, прыжки из 1 во 2 и 5 позиции с остановкой после каждого прыжка. Позиции рук:

1,2,3,4,5,6,7. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом, русский шаг.

### **Техническая подготовка.**

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

Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины  $\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $\frac{1}{2}$ ,  $1,1 \frac{1}{2}$  пируэта;

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад с  $\frac{1}{2}$  пируэта (повторение)
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись, в группировке;
- с живота  $1 \frac{1}{4}$  сальто назад в группировке;
- со спины  $\frac{3}{4}$  сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

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

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

2 год обучения.

### **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития прыжков на батуте в России. Упражнения на батуте, как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других

видах спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития прыжков на батуте в республике и стране.

3. Режим, питание, гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные нормы, в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Нормативные весовые показатели прыгуна на батуте.

4. Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение общей и специальной физической подготовки в повышении спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

5. Моральный и волевой облик спортсмена. Поведение в быту и в школе. Обязанности и права учащегося детской спортивной школы.

6. Терминология упражнений на батуте. Принципы цифровой записи упражнений на батуте. Постоянная практика в цифровой записи. Привитие навыков учета тренировочных нагрузок, ведение дневника тренировок.

7. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Состав судейской коллегии. Права и обязанности ее членов. Планирование и проведение соревнований. Программа соревнований.

8. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по прыжкам на батуте. Выбор места для установки батута. Меры безопасности при обучении новым прыжкам, инвентарь для страховки (страховочные столы, лонжи и т.д.)

9. Разумное использование свободного времени.

10. Поведение спортсменов на улице. ПДД.

11. Дружба, честность и добросовестность в коллективе.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика. Повторение и отработка изученных ранее строевых упражнений. Порядковые упражнения: движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево; дробление и сведение, разведение и слияние. Ходьба и бег – их разновидности и варианты.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для руки плечевого пояса – поднятие и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для туловища: наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу. Упражнения для ног: из стойки ноги врозь, вместе полуприседания, приседания, выпады вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ног; махи ногами вперед, назад, в сторону с удержанием на максимальной высоте.

3. Лазание. Лазание по канату на время.

4. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну. То же, но с поворотами кругом.

5. Упражнения на гимнастических снарядах: на силу, ловкость, гибкость.

6. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием подкидных снарядов (минитрамплин, трамплин, автокамера и пр.). Сальто назад и вперед в группировке. Упражнения на гимнастических стоялках: угол в упоре, упор ноги врозь вне. Прыжки с возвышения на точность приземления.

**Акробатические упражнения.** Из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо. Перекидка вперед и назад на одну и две ноги. Равновесие «ласточка» - прыжком сменить положение ног. Шпагат на правую и левую ноги, поворот кругом в шпагате. Махом одной и толчком другой стойка на руках и опускание в мост. Стойки: силой с прямыми ногами на голове и руках.

**Хореография.** Из 1,2,3 и 5 позиции отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие). Из 1 позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер); отведение ноги с приподниманием до 45 градусов вперед, назад, в сторону (батман тандю жете). Упражнения без опоры: повороты головы, наклоны вперед, назад в стороны (простое пор де бра) Прыжки: подскоки из 1 и 2 позиции (сотте); подскоки из 1 позиции во 2-ю и из 2-й в 1-ю (эташе); махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги; то же с поворотом. Элементы танца: отдельные движения вальса вперед, в сторону, назад. Польшка.

### **Техническая подготовка.**

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

Прыжки с вращением вперед:

- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед прогнувшись;

- с ног  $1\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись;

- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке с  $\frac{1}{2}$  пируэта;

- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;

- с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

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

## **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития прыжков на батуте в России. Краткий обзор прошедших соревнований по прыжкам на батуте. Влияние упражнений на батуте на организм занимающихся. Краткий обзор развития прыжков на батуте в других странах.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях опорно-двигательного аппарата. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий прыжками на батуте на опорно-двигательный аппарат.

4. Гигиена питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах организма при выполнении физических нагрузок и восстановление энергетических ресурсов. Повторить учебный материал 2-го года обучения.

5. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях прыжками на батуте. Показания и противопоказания к занятиям прыжками на батуте. Порядок осуществления врачебного контроля.

6. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования, как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневники тренировок, их форма и правила ведения дневника.

7. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика применения средств общей и специальной физической подготовки для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

8. Моральный и волевой облик спортсмена. Моральные качества, свойственные передовому человеку. Добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решимость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм и умение преодолевать трудности.

9. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Состав главной судейской коллегии, ее права и обязанности. Роль судей, как воспитателей молодежи. Представители, тренеры и капитаны команд, их права и обязанности.

10. Оборудование и инвентарь. Ремонт оборудования, определение качества состояния сетки, пружин, ремонт батута.

11. Разумное использование свободного времени.

12. Поведение спортсменов на улице, ПДД.

13. Выступление сборной команды России на международных соревнованиях.
14. Страховка и самостраховка батутистов.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика. Повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Порядковые упражнения: скрещения по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа. Ходьба и бег с чередованием, с прыжками, с поворотами; прыжки с различными положениями и движениями рук.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса – поднимания и опускания рук с гимнастической палкой, гантелями (0,5 – 1 кг.), то же с набивными мячами; наклоны вперед держась руками за рейку гимнастической стенки; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; упражнения для туловища – наклоны туловища вперед и назад, в стороны с различными мячами из разных исходных положений, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же лежа бедрами на скамейке. Упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках (на одной ноге) и всей стопе с опорой одной или двумя руками о рейку гимнастической стенки; махи и круговые движения ногой стоя, сидя и лежа. Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами одновременно. Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение с прямыми ногами; прыжки со скакалкой сериями по 30-40 прыжков на двух, и с чередованием на двух и одной ноге.

3. Упражнения на гибкость и растягивание: повторение ранее изученного материала. Наклоны вперед, сидя ноги врозь с касанием грудью пола и удержанием 2-3 секунды. Стоя спиной к гимнастической стенке наклон вперед захватом руками 2-й рейки от пола, пружинящие наклоны вперед до касания грудью прямых ног. Шпагат скольжением правой и левой. Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с касанием носками мест захвата.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 метров. Кросс по пересеченной местности. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.

5. Спортивные и подвижные игры. Игра типа эстафет с преодолением препятствий (лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями). Волейбол, баскетбол, мини футбол – игра по упрощенным правилам.



## **Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Упражнения для развития вестибулярного аппарата: вращение на одном носке на 360 и 540 градусов; прыжки с поворотом на 180 градусов – 5-6 раз в темпе.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперед прогнувшись с разбега. Прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед. Перекидка вперед со сменой ног. Равновесие с захватом за голень. Равновесие боковое. Переворот вперед с опорой на руки и голову. Курбет. Из моста толчком двумя перекидка прогнувшись через грудь и живот в упор лежа. Перекидка назад.

**Хореография.** Упражнения у опоры: из 1 позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45, 90 градусов во всех направлениях (деvelope); подъем на полупальцы из 1 и 2 позиции (релеве). Повторить учебный материал 2 года обучения.

Упражнения без опоры: прыжки – закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног.

Элементы танца и танцы: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

## **Техническая подготовка.**

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

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног двойное сальто вперед в группировке;
- с ног  $1\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $\frac{1}{2}$  пируэта ( $\frac{1}{2}$  пируэта в сальто);

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $1\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке;
- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;
- с ног двойное сальто в группировке.

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

4 год обучения.

## **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физическом воспитании и физическом развитии. Общественные организации, ведущие работу по развитию

физической культуры и спорта. Добровольные спортивные общества, их структура и содержание работы.

2.Краткий обзор развития и состояния прыжков на батуте в России. Место и роль прыжков на батуте в подготовке летчиков-космонавтов. Международные спортивные встречи российских батутистов.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на занимающихся. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние упражнений на батуте на работу внутренних органов.

4.Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся. Повторение учебного материала 3-го года обучения.

5.Самоконтроль при занятиях прыжками на батуте. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

6.Планирование спортивной тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки, контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

7.Общая и специальная физическая подготовка. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся.

8.Общие основы методики обучения и тренировки батутистов. Понятие об обучении батутистов. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Соревновательный и игровой методы обучения. Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

9.Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия. Взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты спортсмена.

10.Терминалогия прыжков на батуте. Особенности цифровой записи с комбинированным вращением.

11.Правила соревнований по прыжкам на батуте. Положение о соревнованиях. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований. Порядок работы судейских бригад. Общие правила выполнения упражнений на батуте.

12.Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Изготовление подсобных снарядов для обучения различным элементам (надувные баллоны, эластичные лонжи, «ловушки» и пр.).

13.Разумное использование свободного времени.

14.Поведение спортсменов на улице, ПДД.

15.О вреде курения.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

1.Основная гимнастика. Строевые упражнения: перестроения из шеренги в колонну по 3-4 и более, захождением плеч отделениями; перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более выстраиванием; размыкание влево, вправо и от середины приставными шагами строевым способом. Передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением разных заданий (реакция на подаваемый сигнал).

2.Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, мячами с некоторыми усложнениями и повышением требований по качеству их выполнения из программы 3 года обучения.

3.Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3 году обучения.

4.Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование учебного материала 3 года обучения.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы 3 года обучения с повышением требований к качеству исполнения.

**Акробатические упражнения.** Совершенствование ранее изученного материала.

**Хореография.** Повторение и совершенствование учебного материала 3 года обучения с повышением требований к качеству исполнения.

### **Техническая подготовка.**

**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  $\frac{3}{4}$  сальто вперед;

- с ног сальто вперед с 1 ½ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног сальто назад с 1 ½ пируэтами (девушки);

- с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

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

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**

**Методические указания.** В группах спортивного совершенствования по учебному плану больше часов отводится на специальную физическую подготовку, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Больше внимания и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от спортсмена творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных программах, к каждому соревнованию; умения быстро ориентироваться в соревновательной ситуации. При зачислении в группу спортивного совершенствования главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке.

1 год обучения.

### **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Организация государственного руководства физической культурой и спортом в России. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения. Значение физической культуры и спорта в пропаганде и укреплении здорового образа жизни среди молодежи. Обзор периодической литературы по вопросам развития физической культуры и спорта в России.

2. Краткий обзор развития прыжков на батуте в России. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния прыжков на батуте в стране.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности. Роль и значение сердечных сокращений для обеспечения кислородом и питательными веществами работающих мышц.

4. Гигиена питания, режим спортсмена. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Двигательный режим прыгуна на батуте. Общий режим дня.

5. Оказание первой помощи при спортивных травмах. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий на батуте. Оказание

первой до врачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.

6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки батутистов и показатели тренированности различных по возрасту и полу занимающихся.

7.Общая и специальная физическая подготовка. Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности. Разбор нормативов по общей и специальной физической подготовке для девушек и юношей.

8.Планирование спортивной тренировки. Планирование тренировки перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельный отрезок времени – период, этап, месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с групповым планом.

9.Общие основы методики обучения и тренировки батутистов. Этапы обучения: ознакомление с упражнениями, разучивание, закрепление и совершенствование упражнений. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении. Урок, как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока, задачи и содержание отдельных его частей.

10.Моральный и волевой облик спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства батутистов. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы, проводимой в процессе обучения и тренировки.

11.Терминология прыжков на батуте. Требования и форма записи обязательных и произвольных упражнений.

12.Правила соревнований по прыжкам на батуте. Подготовка мест и проведения соревнований. Составление графика соревнований. Определение результатов соревнований. Судейство обязательной программы. Классификация ошибок.

13.Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на батуте. Обзор новинок и усовершенствования оборудования для занятий за последние 2-3 года (особенности конструкций сетки, пружин и пр.).

14.Разумное использование свободного времени.

15.Поведение спортсменов на улице, ПДД.

16.Выступление сборной команды России на международных соревнованиях.

17.О вреде курения.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика. Строевые и порядковые упражнения – повторение ранее пройденного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и введением; обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижение шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении шагом и бегом.

2. Общеразвивающие упражнения. Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники бега и увеличение его скорости на 30,60 и 100 метров. Бег на 1000 м и 2000 м. Совершенствование техники исполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту.

4. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями и преодолением трудностей. Игры по упрощенным правилам: бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Акробатические упражнения.** Совершенствование техники выполнения переворота вперед со сменой ног, переворота колесом вперед, переворота вперед толчком двух ног, переворота назад прогнувшись в различные конечные положения; сальто вперед и назад в группировке.

**Хореография.** Сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем и танцевальными шагами, прыжками, выпадами и пр. Последовательная «волна» руками. Из положения руки вперед-вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади. Из 5-й позиции присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке. Прыжок прогнувшись толчком двумя в круглый полуприсед и далее на месте с шагом или вальсовым шагом «волна» вперед. Прыжок махом ногой вперед и назад. Широкий прыжок со сменой ног. Перекидной прыжок в равновесие. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед и равновесие. Одноименный и разноименный поворот на 360 градусов. Поворот на 360 градусов в равновесие. Соединение элементов танца с прыжками, поворотами.

### **Техническая подготовка.**

#### **Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- со спины 1 ¼ сальто вперед с пируэтом;
- со спины 1 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэта;

- с ног 1 ¼ сальто вперед согнувшись;
- с ног 2 сальто вперед согнувшись;
- с ног ¾ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;
- с ног 1 ¼ сальто назад с ½ пируэта (в первом сальто) - юноши
- с ног с ног 1 ¼ сальто назад с пируэтом (в первом сальто).

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

2 год обучения.

### **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Организация государственного руководства физической культурой и спортом в России. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения. Значение физической культуры и спорта в пропаганде и укреплении здорового образа жизни среди молодежи. Обзор периодической литературы по вопросам развития физической культуры и спорта в России.

2. Краткий обзор развития прыжков на батуте в России. Исторический обзор развития прыжков на батуте в РСФСР. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния прыжков на батуте в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на занимающихся. Характеристика органов пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (почки, кишечник, легкие и т.д.) и их характеристика.

4. Оказание первой помощи и предупреждение спортивных травм. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (открытые, закрытые). Оказание первой помощи. Меры предупреждения травм: соблюдение правильной организации занятий и методики обучения упражнений, воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся, обеспечение страховки, применение поролоновых ям, матов, страховочных поясов, универсальных лонж и пр.

5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий коры головного мозга при формировании двигательных навыков в процессе занятий на батуте.

6. Планирование спортивной тренировки. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, физическая нагрузка. Планирование личных результатов: перспективное, текущее, оперативное.

7. Общая и специальная физическая подготовка батутистов. Характеристика требований к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

8. Общие основы методики обучения и тренировки. Соревнования – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Физические качества, необходимые прыгуну на батуте, методика их развития.

9. Основы техники прыжков на батуте. Анализ техники выполнения изучаемых элементов и связок.

10. Моральный и волевой облик спортсмена. Роль и значение спортивных школ в воспитании морально-волевых качеств к занимающимся. Самостоятельное выполнение и совершенствование упражнений – один из факторов морально-волевой подготовки батутиста.

11. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Общие правила: специальные требования к составлению упражнений.

12. Основы музыкальной грамоты. Роль и значение музыкального сопровождения занятий хореографией.

13. Разумное использование свободного времени.

14. Выступление сборной команды России на международных соревнованиях.

15. Страховка и самостраховка батутистов.

16. О вреде курения и алкоголя.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами, с разными отягощениями, пройденные ранее, с увеличением веса отягощений, количества выполняемых движений и координационной сложности.

2. Легкоатлетические упражнения. Отработка техники и повышение результатов легкоатлетических упражнений пройденных ранее.

3. Подвижные и спортивные игры: игры, типа эстафет с бегом, прыжками, приседаниями, лазанием, переноской груза, преодолением препятствий и др. движениями.



## **Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Дальнейшее совершенствование упражнений направленных на исправление ошибок при выполнении основных элементов обязательной и произвольной программ, по усмотрению тренера-преподавателя.

**Акробатические упражнения.** Отработка и совершенствование ранее изученных акробатических элементов и связок. Из упора лежа согнувшись полупереворот с поворотом в упор лежа. Сальто назад. Сальто вперед темповое, затяжное.

**Хореография.** Стоя лицом к опоре, «волна» влево и вправо. То же в сторону. То же с остановкой на носке одной ноги, другая в сторону. Из круглого полуприседа на носках целостный мах вперед в стойку на носках, в выпад, в равновесие на носке. То же, но из исходного положения сидя на пятке, другая нога – прямая впереди. Прыжок кольцом двумя. Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Подбивной прыжок в кольцо, в кольцо двумя ногами. Одноименный поворот на 360 градусов в стойку на носке, сгибая другую. Сочетание подбивного прыжка с основным шагом мазурки.

## **Техническая подготовка.**

### **Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 1  $\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись с пируэтом (в первом сальто);
- с ног 2 сальто вперед согнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног 2 сальто назад в группировке с  $\frac{1}{2}$  пируэта (в первом сальто);
- с ног сальто назад с 2 пируэтами (девушки);
- с ног 1  $\frac{1}{4}$  сальто назад с 1  $\frac{1}{2}$  пируэтами (в первом сальто);
- с ног 1  $\frac{1}{4}$  сальто назад с  $\frac{1}{2}$  пируэта (во втором сальто).

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

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

3 год обучения.

## **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте. Рост массовости спорта в России и достижения российских батутистов.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

3. Оказание первой помощи при травмах. Действия высоких температур: ожег, тепловой и солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, обморожении и пр.

4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов движения и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

5. Планирование спортивной тренировки. Основные положения перспективного, годового и текущего планирования. Календарные планы спортивных соревнований, их роль и значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

6. Общая и специальная физическая подготовка батутиста. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке батутиста. Основные качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, координация движений и ориентировка в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

7. Общие сведения методики обучения, тренировки батутиста. Понятие о тренировке. Тренировка – круглогодичный, многолетний процесс. Основные задачи спортивной тренировки.

8. Основы техники упражнений на батуте. Особенности создания вращения со спины и с живота.

9. Психологическая подготовка. Роль и значение психологической подготовки. Значение критики и самокритики в воспитании спортсмена.

10. Основы музыкальной грамоты. Роль и значение музыкального сопровождения занятий хореографией.

11. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Разбор и изучение индивидуальных элементов для составления произвольных упражнений.

12. Разумное использование свободного времени.

13. Выступление сборной команды России на международных соревнованиях.

14. Страховка и самостраховка батутистов.

15. О вреде курения и алкоголя.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Основная гимнастика. Строевые и порядковые упражнения. Общие развивающие упражнения с предметами, без них, на гимнастических снарядах; подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе. Парные общеразвивающие упражнения с сопротивлением партнера.

2. Спортивные игры. Игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол, волейбол и пр.).

### **Специальная подготовка.**

**Специальные упражнения.** Совершенствование необходимых двигательных навыков (приземление, координация движения и т.п.) при помощи различных упражнений и приспособлений (штанга, мячи, гимнастические палки и др.). Упражнения на тренажерах.

**Акробатические упражнения.** Прыжок прогнувшись и кувырок вперед. Кувырок вперед со стойки на руках и встать на прямые ноги. Кувырок назад в стойку на руках. Перекидка назад в стойку на руках. Стойка на широко расставленных руках.

**Хореография.** Стоя на одной, другая нога согнута, колено отведено в сторону, носок у колена опорной ноги – выпрямление ноги вперед, в сторону, назад с полуприседанием на опорной ноге. То же поднимаясь на носок. Стоя боком к опоре мах ногой вперед и поворот на 180 градусов в равновесие на носке. То же без опоры. То же с поворотом на 360 градусов. Повторение ранее изученного материала.

### **Техническая подготовка.**

#### **Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 1  $\frac{3}{4}$  сальто вперед с пируэтом;
- с ног 3 сальто вперед (юноши);
- с ног 2 сальто вперед согнувшись с 1  $\frac{1}{2}$  пируэтами (во втором сальто);
- с ног 2 сальто вперед с  $\frac{1}{2}$  пируэта в свободном положении ( в первом сальто)- юноши.

Прыжки с вращением назад:

- с ног 2 сальто назад с пируэтом (1/2 пируэта в 1-ом и  $\frac{1}{2}$  пируэта во 2-ом сальто);
- с ног 1  $\frac{3}{4}$  сальто назад с 1  $\frac{1}{2}$  пируэтами (в первом сальто);
- с ног 2 сальто назад с пируэтом (во 2-ом сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад прогнувшись;

- с ног 2 сальто назад с пируэтом (в 1-ом сальто).

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

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

**Методические указания.** Группы высшего спортивного мастерства комплектуются в СДЮСШОР из спортсменов, достигших высоких спортивных результатов и являющихся кандидатами или членами сборной команды России, юношеского и взрослого состава.

В связи с тем, что в этих группах учебно-тренировочный процесс осуществляется под руководством опытных тренеров-преподавателей, учебный материал по общей и специальной физической подготовке подбирается тренерами на основе большого личного опыта и опыта работы других тренеров по подготовке батутистов высокого класса.

Учебная программа составлена на 2 года. Дальнейший учебно-тренировочный процесс и поиск новых соединений и элементов, их совершенствование идет в тесном содружестве тренера и спортсмена, учитывая творческий потенциал последнего.

На переводных испытаниях и при зачислении в группу главным критерием является результат, показанный спортсменом на всероссийских соревнованиях и выполнении требований по спортивной подготовке.

1 год обучения.

### **Теоретические занятия.**

1. Физическая культура и спорт в России. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы Мира, Европы и Олимпийских Игр.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на занимающихся. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

3. Оказание первой помощи тонущему. Спортивный массаж и самомассаж.

Оказание 1-й помощи тонущему. Приемы искусственного дыхания, буксировка тонущего в воде, перенос пострадавшего. Спортивный массаж, его значение и характеристика.

Роль и значение самомассажа. самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнований.

4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы), физиологическое обоснование принципов повторность, постепенность, разносторонность и индивидуальный подход в процессе спортивной тренировки.

5. Планирование спортивной тренировки. Основные положения перспективного, годового и текущего планирования. Календарные планы спортивных соревнований, их роль и значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

6. Общие основы методики обучения и тренировки батутиста. Содержание спортивной тренировки: техническая, общая, специальная, волевая, психологическая и тактическая подготовка. Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства.

7. Общая и специальная физическая подготовка батутиста. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке батутиста. Основные качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, координация движений и ориентировка в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

8. Основы техники прыжков на батуте. Биомеханическая характеристика упражнений на батуте. Анализ техники изучаемых элементов и связок.

9. Психологическая подготовка батутиста. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки. Совершенствование психологических функций наиболее важных для батутиста – тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка батутиста к конкретному соревнованию: сбор информации об условии соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных противников, формирование уверенности и реализации своих возможностей.

10. Основы музыкальной грамотности. Музыкальный размер, ритм. Понятие о строении музыкальной фразы. Подбор музыкальных произведений для показательных композиций.

11. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Разбор и изучение элементов и связок для составления произвольных упражнений и финальной программы.

12. Разумное использование свободного времени.

13. О вреде курения и алкоголя.

## **Практические занятия.**

### **Специальная физическая подготовка.**

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперед ноги врозь, стойка силой. Кувырок назад через стойку на руках, поворот кругом, кувырок вперед согнувшись, встать. Подъем разгибом. С разбега сальто вперед согнувшись с поворотом на 180 градусов.

**Хореография.** Перекидной прыжок с разведением ног до шпагата. Прыжок со сменой ног спереди с поворотом кругом. Совершенствование техники быстрого, пружинящего переменного и высокого шага. Совершенствование ранее изученного материала с повышением требований к качеству исполнения.

### **Техническая подготовка.**

#### **Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с 1 ½ пируэтами (пируэт в 1-ом и ½ - во 2-м сальто);
- с ног 2 ¾ сальто вперед (юноши);
- со спины 2 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэтами (пируэт в 1-ом и ½ пируэта во 2-ом сальто) юноши;
- с ног 3 сальто вперед с ½ пируэта – юноши;
- с ног 2 сальто с 2 ½ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног 3 сальто назад с ½ пируэта (в 1-ом сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад с 2 пируэтами (пируэт в 1-ом и во 2-ом сальто) – юноши;
- с живота 2 ¼ сальто назад.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложненной произвольной программы.

2 год обучения.

### **Теоретические занятия.**

1.Физическая культура и спорт в России. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Задачи физкультурных организаций России в развитии физической культуры и спорта, повышении спортивного мастерства спортсменов.

2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся. Влияние занятий спортом на пищеварение, выделение и железы внутренней секреции. Совершенствование функций органов

дыхания и кровообращения под воздействием занятий физкультурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

3. Спортивный массаж. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, поколачивание, разминание, потряхивание. Массаж перед и во время тренировки, соревнованиями. Противопоказания к массажу.

4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по прыжкам на батуте.

5. Планирование спортивной тренировки. Основные положения перспективного, годового и текущего планирования. Календарные планы спортивных соревнований, их роль и значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

6. Общие основы обучения и тренировки батутиста. Специфические особенности спортивной тренировки в индивидуальных и синхронных прыжках. Понятие о спортивной форме и методах ее сохранения.

7. Общая и специальная физическая подготовка батутиста. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке батутиста. Основные качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, координация движений и ориентировка в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

8. Основы техники прыжков на батуте. Анализ элементов и связок.

9. Психологическая подготовка батутистов. Развитие и совершенствование волевых качеств – основа сознательного управления поведением батутиста при преодолении трудностей. Объективные и субъективные трудности и их преодоление. Применение саморегуляции психических состояний в условиях соревнований. Неожиданно возникающие трудности и их преодоление.

10. Основы музыкальной грамотности. Музыкальный размер, ритм. Понятие о строении музыкальной фразы. Подбор музыкальных произведений для показательных композиций.

11. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Разбор и изучение элементов и связок для составления произвольных упражнений и финальной программы.

12. Разумное использование свободного времени.

13. О вреде курения и алкоголя.

## **Практические занятия.**

### **Специальная подготовка.**

**Акробатические упражнения.** Кувырок назад через стойку на руках и курбет в шпагат. Сальто назад согнувшись. Стойка силой с прямыми руками и ногами. Повторение и совершенствование ранее пройденного материала с повышением требований к качеству исполнения.

**Хореография.** Прыжки шагом, с двойной сменой ног, близко к шпагату, со сменой ног впереди с поворотом. Махи вперед, в сторону, назад в сочетании с подъемом на носок и полуприседом. Круговые движения по полу, скользя носком в 5-ой позиции в различном темпе, начиная вперед и назад. То же в сочетании с полуприседом.

### **Техническая подготовка.**

#### **Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед в группировке с 1 ½ пируэтами (1 2/2 пируэта во 2-ом сальто)- девушки;
- с ног 2 ¾ сальто вперед с пируэтом (в 1-ом сальто) – юноши;
- со спины 2 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэтами (в последнем сальто)- юноши

Прыжки с вращением назад:

- с ног 2 сальто назад с пируэтом (1/2 пируэта в 1-ом и ½ пируэта во 2-м сальто) – девушки.
- с ног 3 сальто назад с пируэтом (1/2 пируэта в 1-ом и ½ пируэта в 3-ем сальто) – юноши.
- с ног 2 сальто назад с 3 пируэтами (1 ½ пируэта в 1-ом и 1 1/2 пируэта во 2-ом сальто) – юноши.
- с ног 3 сальто назад – юноши.

Пройденный учебный материал рекомендуется использовать при составлении произвольных упражнений. Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений, составление и совершенствование произвольной программы, а также действующей обязательной программы мастеров спорта.



## 4.2 Учебно-тематический план:

### Годовой тематический план теоретических занятий

№	Содержание	НП			УТГ		ГССМ	ГВСМ
		1	2	3	до 2 лет	свыше 2 лет	Весь период	Весь период
	Общее количество часов	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
1	<u>Физическая культура и спорт в РФ</u> (понятие, роль и значение в жизни общества; концепция развития фк и с в РФ, олимпийское движение, ЕВСК, международная федерация FIG, ФПБ России).	1	1	1				
2	<u>Краткий обзор развития и состояния прыжков на батуте</u> (зарождения вида спорта, состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом, участие и достижения российских спортсменов на международных соревнованиях).	1	1	1	1	1		
3	<u>Краткие сведения о строении и развитии организма человека</u> (строение и функции организма - органы, системы; ОДА; влияние систематических занятий на организм).			1	1	1		
4	<u>Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни</u> (задачи и особенности прыжков на батуте, роль, влияние на развитие физических и творческих способностей и др.).	1	1		1	1	1	
5	<u>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов</u> (понятие, значение, рекомендации; гигиена труда, отдыха, занятий;	1	1		1	1		

	личная гигиена; обмен веществ, энергозатраты при нагрузках, усвоение пищи и калорийность).							
6	<u>Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма</u> (значение, содержание, показатели физического развития, функциональные показатели, их регистрация и оценка; дневник контроля, обеспечение безопасности на занятиях; оказание первой доврачебной помощи, виды и разновидности).	1		1	1	1	1	1
7	<u>Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте</u> (закономерности развития и становления двигательных умений и навыков, психофизиологические основы; физиологические критерии тренированности, принципы спортивной подготовки).			1	1	1	1	1
8	<u>Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте</u> (основные понятия, задачи, средства, этапы, методы обучения; основы техники и тактики; ошибки, предупреждение и исправление).	1	1			1	2	1
9	<u>Физическая подготовка прыгунов на батуте</u> (понятие, методика развития двигательных качеств; правила построения и проведения комплексов по физической подготовке).				1	1	1	1

10	<u>Техническая подготовка прыгунов на батуте</u> (понятия, предмет и основные задачи, мастерство; планирование контроль подготовленности; основы техники выполнения упражнений).		1	1	1	1	1	1
11	<u>Психологическая подготовка и воспитание личности</u> (значение, задачи, виды; характеристика видов предстартовых состояний; свойства нервной системы, виды темперамента).		1	1		1		1
12	<u>Планирование спортивной тренировки</u> (виды планирования, виды контроля, периодизация спортивной тренировки, нагрузка и отдых)					1	1	2
13	<u>Организация и проведение соревнований, правила соревнований</u> (значение, виды соревнований, классификация сбавок, типичные ошибки при исполнении упражнений; изучение правил, судейская коллегия, учет результатов).		1	1	1		1	1
14	<u>Терминология в прыжках на батуте</u> (значение, роль, принципы; правила и формы записи упражнений).			1	1	1	1	
15	<u>Оборудование и инвентарь для занятий</u> (гимнастические залы, требования, снаряды и расположения в зале, правила поведения в спортивном зале, выбор спортивного инвентаря).		1	1			1	
16	<u>Прыжки на батуте и воспитание личности</u>		1			1		

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже всероссийского уровня.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

№ 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 (66x75x90см)	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	штуk	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнезница для рук	штуk	1
18.	Магнезия (упаковка 50гр)	штуk	40
<b>Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»</b>			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штуk	1
<b>Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»</b>			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штуk	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штуk	1
24.	Рулетка 20 м	штуk	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
<b>Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»</b>			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штуk	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

### Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ П/П	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штуk	на обучающемся	—	—	—	—	1	3	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штуk	на обучающемся	—	—	—	—	1	1	1	1

3.	Футболка	штук	на обучаю щегося	–	–	-	-	1	1	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучаю щегося	–	–	-	-	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучаю щегося	–	–	–	–	3	1	3	1

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Учреждение, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. 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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «спортивная гимнастика», а также хореографы, аккомпаниаторы.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

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.

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

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 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).



### 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы:

#### ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995.–31с
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
4. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
5. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К.Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
6. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. –102 с.
7. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
8. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- 10.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.
- 11.Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
- 12.Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
- 13.Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с.
- 14.Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- 15.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебникдля вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
- 16.Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Особенности мотивации соревновательной деятельности прыгунов на батуте высокой квалификации. - Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. А.И. Погребного. Т. 12. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - С. 110 – 116.
- 17.Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт,

2005. – 232 с.

18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
21. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.
22. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
23. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
24. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 - 12.
25. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
26. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации.-М.: Физкультура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
27. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2013-2016 гг.
28. Протоколы всероссийских и международных соревнований по прыжкам на батуте.
29. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. –222 с.
30. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
31. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. –Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
32. Результаты чемпионатов мира и Европы по прыжкам на батуте.
33. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]:учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

## ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВИДА СПОРТА:

1. Плужник Е. DVD. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.
2. Алексеев В.М. CD. ПИК-ТЕСТ. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой площадке.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – [UEG - European Union of Gymnastics](http://www.ueg.org/) – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
5. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
9. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)
10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
11. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
12. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
13. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

















