

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Рассмотрена
на заседании
методического совета
МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2»
от «17» декабря 2015
Протокол № 2

Принята
решением
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
от «22» декабря 2015
Протокол № 2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований
к дополнительным предпрофессиональным программам в области
физической культуры и спорта.

Срок реализации Программы: 10 лет

Разработчики программы:

1. Заместитель директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г.Норильска
Крючкова И.П. – высшая категория
2. Тренер-преподаватель отделения прыжков на батуте МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
г. Норильска Филиппова Л.В. – высшая категория

Рецензенты программы:

1. Президент «Красноярской краевой спортивной федерации прыжков на батуте –
И.Э. Кардашева
2. Директор МАУДО СДЮШОР «Красноярск» - Кандидат педагогических наук,
доцент - С.Л. Садырин

Год составления Программы: 2015 г.

Норильск 2015

РЕЦЕНЗИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ
НА БАТУТЕ» МБУДО «ДЮСШ № 2» города Норильска (срок реализации 10 лет).

Разработчики программы: Крючкова Ирина Петровна – заместитель директора, руководитель высшей категории; Филиппова Лариса Владимировна - тренер-преподаватель высшей категории, руководитель норильской городской федерации прыжков на батуте.

Представленная программа изложена на 76 листах компьютерной верстки. Структура дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Прыжки на батуте» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

В пояснительной записке дана характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, изложена структура системы многолетней подготовки, определен минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе.

Учебный план программы отражает последовательность изучения предметных областей в избранном виде спорта, что придает программному содержанию системность и целостность. В программе содержится учебный материал для теоретической и практической подготовки обучающихся.

В теоретическом разделе четко отражено распределение учебного материала по годам обучения.

Основной направленностью предпрофессиональной программы является формирование разносторонней физической, технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся. В целях сохранения здоровья обучающихся в программе определены нормативы максимального объема тренировочных нагрузок, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

Приоритетным направлением программы является углубленная спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Методическая часть программы включает в себя содержание и методику работы по этапам подготовки; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; объемы максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования к уровню подготовки обучающихся прописаны четко, в соответствии с возрастными особенностями. Подробно расписаны контрольные и зачетные требования для оценки результатов освоения Программы.

Список литературы и средств обучения представлен полно, с указанием традиционных и современных источников.

Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным общеобразовательным программам: дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Прыжки на батуте» и может быть использована для работы в ДЮСШ.

Рецензент

Президент «Красноярской краевой
спортивной федерации прыжков на
батуте», «Отличник физической
культуры и спорта»,
мастер спорта СССР



И.Э.Кардашева

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта "Прыжки на батуте"

Авторы: сотрудники МБУДО "ДЮСШ №2" г. Норильска
Крючкова И.П. заместитель директора, **Филиппова Л.В.** тренер-преподаватель высшей категории отделения прыжков на батуте

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Прыжки на батуте» составлена с учетом региональных особенностей физического воспитания и спорта, и особенно спортивного образования школьников в условиях Крайнего Севера. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, представлена система контрольных нормативов для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки и, на этой основе распределяется базовый программный материал последовательно на этапах начальной подготовки, спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Программа имеет несомненную актуальность, т.к. она направлена на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

В теоретическом разделе учебного плана программы отражена основная тематика (всего 17 тем) и планируемый объем теоретического, педагогического, анатомо-физиологического, технико-тактического, психологического материала согласно этапов спортивной подготовки.

Основу содержания практического раздела программы составляет учебный материал, направленный на развитие двигательных способностей обучающихся (физическая подготовка), формирующий рациональную технику выполнения упражнений в прыжках на батуте и акробатической дорожке (техническая подготовка), а также представлен большой набор двигательных заданий, улучшающий хореографическую подготовку

спортсменов (юношей и девушек). Обращает на себя внимание исследовательская информация, отражающая примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на двойном мини-трампе и позволяющая определить "сенситивные" периоды освоения отдельных элементов как для юношей, так и для девушек.

Раздел система контроля и зачетных требований для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся содержит достаточно полный перечень нормативов общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней подготовки с отражением основных его критериев и видов.

Рецензируемая программа логична по содержанию написана грамотным, профессиональным языком. Авторы программы – специалисты, имеющие многолетний опыт подготовки юных спортсменов, занимающихся прыжками на батуте.

Заключение:

По объему материала, практической значимости, форме изложения данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта "Прыжки на батуте", составленная Крючковой И.П. и Филипповой Л.В. является достаточно актуальной и полезной для реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа №2" города Норильска.

Директор МАУДО СДЮСШОР
"Красноярск"

кандидат педагогических наук, доцент



С.Л. Садырин

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5-7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	7-9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1.	Теоретический раздел	10
2.1.1	Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки	10
2.1.2	Краткое содержание теоретического и методического раздела	10-17
2.2.	Практический раздел	18
2.2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	18
2.2.2	Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте	18
2.2.3.	Примерный годовой план распределения учебных часов по предметным областям программы (НП,ТГ,ССМ)	19
2.2.4.	Физическая подготовка	20-25
2.2.5.	Техническая подготовка	25-38
2.2.6.	Хореографическая подготовка	39-44
2.2.7.	Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия	45-46
2.2.8.	Психологическая и тактическая подготовка	47-50
2.2.9.	Инструкторская и судейской практика	50-51
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	52
3.1	Организация тренировочной и воспитательной работы	52-53
3.2	Этапы и основные задачи многолетней подготовки	53-54
3.3	Планирование работы и учебная документация	55-56
3.4	Методические указания по организации и построению тренировочного процесса	57
3.4.1.	Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным прыжкам	57-61
3.4.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	61-63
3.4.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	63-65
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ,	66
4.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальный этап подготовки	66
4.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)	67-68
4.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства	69
4.4.	Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса	70-73
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	74
5.1.	Список литературных источников	74
5.2.	Перечень аудиовизуальных материалов	74
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	75
5.4.	Перечень нормативно-правовых документов	75-76

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 и составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Программа соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе вида спорта «прыжки на батуте» с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов гимнастики со спортивной направленностью) и современных тенденций развития прыжков на батуте.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2».

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности:

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

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

- прыжки на батуте;
- прыжки на акробатической дорожке;
- прыжки на двойном минитрампе.

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

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления на мировой арене классных спортсменов из «традиционно не батутных стран»;
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений, объективной необходимостью увеличения высоты прыжков и несоответствующими уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов до 12-15 в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация научно-исследовательской работы по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, позволяющих повысить эффективность освоения сложных упражнений и развития необходимых физических качеств;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса:

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

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

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

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

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

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

4. **Принцип оптимальности** тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, батутист 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 обучающегося.

1.3. Структура системы многолетней подготовки:

Многолетняя подготовка прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10 лет от новичка до мастера спорта.

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

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

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

Согласно федеральным государственным требованиям в физкультурно-спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из двух периодов:
 - период базовой подготовки;
 - период спортивной специализации;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике прыжков на батуте:

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка обучающихся.

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

Длительность – до 3 лет. Возраст - 7-10 лет.

Тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям.

Длительность:

- период начальной подготовки – до 2 лет. Возраст – 9 -12 лет;
- период углубленной специализированной подготовки – до 3 лет. Возраст -11 - 15 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

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

Длительность – до 2 лет. Возраст - 12-17 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группе, проходящих предпрофессиональную подготовку приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) минимальная	Наполняемость групп (человек) максимальная
Этап начальной подготовки	до года	1	7-8	10	25
	Свыше года	2	8-10	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	2	9-12	8	14
	Углубленной специализации	3	11-15	4-6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2	12-17	1	10

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься прыжками на батуте и имеющие письменное заключение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники прыжков на батуте, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на батуте, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на двухлетний период обучения в спортивной школе.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов на батуте как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

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

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 2).

2.1.1 Основная тематика и планируемый объем теоретического, технико-тактического, психологического материала на этапах спортивной подготовки

Таблица 2.

№ п/п	Темы занятий	НП		ТГ		ССМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	
2	Что такое комплекс ГТО.		1	1	2	1
3	Краткий обзор развития прыжков на батуте	1	1	1		
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.				2	2
5	Краткие сведения о строении и развитии организма человека.		1	1	1	2
6	Гигиена, режим и питание спортсмена	1	1	1	2	2
7	Терминология	1	1	1	3	2
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса			1	4	6
9	Планирование спортивной тренировки			2	4	8
10	Физическая подготовка.	1	1	2	2	4
11	Техническая подготовка.			2	2	4
12	Психологическая подготовка и воспитание личности.	2	4	6	8	10
13	Тактическая подготовка.	2	2	2	6	8
14	Правила, организация и проведение соревнований					
15	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1		
16	Требования к технике безопасности при занятиях прыжками на батуте	1	1	2	3	1
17	Основы музыкальной грамотности	1	1	1	1	
18	«Умей бороться честно». Допинг в спорте.			1	2	4
Всего часов		12	16	26	42	54

2.1.2. Краткое содержание теоретического и методического раздела.

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

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

2. Что такое комплекс ГТО?

ГТО (Готов к Труду и Обороне) - это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения, ГТО возвращается в школы, в ВУЗы, в жизнь каждого гражданина.

Цели и задачи ГТО. Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во первых, своих товарищей, участников соревнований, во вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства.

ГТО сегодня. Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс

ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много

изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет.

3. История развития прыжков на батуте

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

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

Международные связи российских прыгунов на батуте.

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

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

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте направлено на всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Задачами законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта являются:

а) обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом;

б) создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физической культуры и спорта Российской Федерации;

в) определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в области физической культуры и спорта, а также правовое регулирование их отношений в данной сфере.

5. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

6. Гигиена, режим и питание спортсмена.

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

Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

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

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

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

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

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

7. Терминология в прыжках на батуте

Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте, двойном мини-трампе и акробатической дорожки.

8. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

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

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

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

Использование технических средств.

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения

соревновательного результата, мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Физиологические основы тренировки.

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

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

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

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

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

9. Планирование спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

Календарные планы спортивных соревнований по прыжки на батуте.

10. Физическая подготовка.

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

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

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

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

11. Техническая подготовка.

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.

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

12. Психологическая подготовка и воспитание личности.

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

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки.

Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

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

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

13. Тактическая подготовка.

К тактическим правилам – относят ряд общих установок, соблюдение которых способствует успешному выступлению на соревнованиях:

Общий успех в соревнованиях определяется в успешном выступлении в первом подходе. Важно захватить лидерство с самого начала, чтобы создать благоприятный эмоциональный фон для дальнейшего выступления.

Предварительное общее впечатление о спортсмене складывается уже во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на соперников своим безупречным поведением и выполнением упражнений. Подтянутость, спокойствие, эмоциональная приподнятость, взаимная помощь, беспрекословное выполнение всех указаний тренера свидетельствуют о хорошей подготовке к соревнованиям.

В комбинации не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. Необходимо учитывать конкретные задачи, стоящие перед спортсменом на данных соревнованиях и силы и возможности потенциальных противников. В связи с этим в одном случае можно усложнить комбинацию, если даже это будет связано с риском, в другом случае выгодно будет облегчить упражнение, исключив рискованные элементы.

На ход борьбы влияет информация, которую получает спортсмен. В зависимости от его характера, темперамента, волевых качеств, в одних случаях целесообразно держать спортсмена все время в курсе событий, в других полезно, чтобы спортсмен не знал о ходе событий соревнований.

Тактические приемы: тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться самостоятельно. Надо иметь резервные варианты продолжения комбинации, в случае неудачного выполнения отдельных элементов, уметь рационально расходовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями, знать свои наиболее уязвимые места и слабые стороны, уметь разумно использовать время, отведенное на разминку перед основным подходом для выполнения упражнения, самонастраиваться в различных ситуациях, владеть приемами самостраховки, хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

14. Правила, организация и проведение соревнований.

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

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

Требования к составлению соревновательных упражнений.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

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

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

15. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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

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

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

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

Требования к обеспечению спортивной экипировкой.

16. Требования к технике безопасности при занятиях прыжками на батуте.

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

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

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

17. Основы музыкальной грамотности.

Достижения мировой и отечественной музыкальной культуры. Музыкальные произведения разных эпох, стилей и жанров. Музыкальные произведения детского репертуара. Музыкальные произведения классической, джазовой, современной, народной музыки.

2.2 Практический раздел

Тренировочная работа реализуется на основе данной Программы и проводится с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Тренировочные занятия по прыжкам на батуте проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели (по ФГТ).

2.2.1 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 3.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6
Общее количество часов в год	252	336	504	756	1008
Общее количество тренировок в год	126	168	168	252	252

2.2.2 Соотношение (%) объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица 4.

Разделы подготовки	Оптимальный объем
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	5-10%
Общая и специальная физическая подготовка	15-25%
Техническая подготовка Избранный вид спорта (хореографическая, акробатическая, батутная подготовка)	65-70%
Текущее, промежуточное и итоговое тестирование по ОФП и СФП	2%
Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика, восстановительные мероприятия и другие формы)	10%
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных мероприятий

2.2.3 Примерный годовой план распределения учебных часов по предметным областям программы.

Таблица 5

Предметные области	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ 1, 2 год
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Теория и методика физической культуры и спорта	12	16	26	42	54
Физическая подготовка	56	72	98	132	200
Общая физическая подготовка	36	36	42	48	60
Специальная физическая подготовка	20	36	56	84	140
Техническая подготовка	166	216	332	528	688
Избранный вид	74	90	168	360	436
акробатическая, батутная, хореографическая подготовка	92	126	164	168	252
Текущее, промежуточное и итоговое тестирование по ОФП и СФП	6	8	12	12	16
Самостоятельная работа с обучающимися	12	24	36	42	50
Итого часов в неделю:	6	8	12	18	24
Итого часов в год:	252	336	504	756	1008

2.2.4 Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

•Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

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

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

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

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём перевороте 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..

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

Различные сочетания упражнений.

•Упражнения на брусьях

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

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

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

•Упражнения на кольцах

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

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

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

Размахивание в висе. Кольца в каче.

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

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

• **Опорные прыжки**

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

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

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

Прыжки переворотом вперед.

• **Упражнения на гимнастическом бревне**

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

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

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

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

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

3. Специальная двигательная подготовка:

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

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

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

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

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

-упражнения для формирования «чувства» ритма.

4. Специальная прыжковая подготовка:

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

-прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

- Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

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

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

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

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

- **Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)**

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

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

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

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранной дисциплине удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований.

Таблица 6

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в %

Этапы подготовки

Средства	Начальной подготовки	Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства
	1-3-й год	1-2-й год	3-5-й год	1-2-й год
ОФП	65-60	50-45	40-35	35-30
СФП	35-40	50-55	60-65	65-70

2.2.5 Техническая подготовка

2.2.5.1. Прыжки на батуте

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 юношей, так и для девушек.

Таблица 7

Мужчины Элемент	Возраст (лет)										
	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		1	3	4							
2141-С		1	3	4							
2141-Π		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-Π 2+1									1	3	4
2185-С										1	3
2185-Π (2+3)											1
21 (11)								1	2	3	
21 (12) 1-Г									1	2	3
21 (12) 1-С										1	2
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113	1	4									
313	1	3	4								
3131				3	4						
314-Г	1	4									
314-С		2	4								
314-Π		1	4								
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
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
31(12)2-С 1+1										1	2
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										
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	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							
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
2185-С										1	2
2183-Г 2+1							1	2	3	4	
2183-С 2+1								1	2	3	4
2183-П 2+1										1	3
21 (12) 1-Г									1	2	3
21 (12) 1-С										1	3
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113		1	4								
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
3184-Г 2+2								1	2	3	4
3184-П 2+2									1	2	3
3186-П 3+3										1	3
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
222	4										
2231			1	4							
2271				1	2	3	4				
322	4										
3221	4										
3222	1	4									
3223		2	4								
324		1	2	4							
325-Г		1	2	4							
325-С			1	3	4						
325-П				1	2	3	4				
3252					1	2	4				
329									1	2	3
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).

2.2.5.2. 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 юношей, так и для девушек.

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.

Таблица 8

Подскок	Соскок	Возраст (лет)										
		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 ½ 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
	803<							1	2	2	3	4
805o										1	2	3
	805o									1	2	3
805<										1	2	2
	805<									1	2	3
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	3
	821/								1	2	3	4
823<										1	2	2
	823<									1	2	3
12001o										1	1	2
	12001o								1	1	2	2
12001<											1	1
	12001<									1	1	2
4o			1	2	3	4						
	4o	1	2	3	4							
4<			1	2	3	4						
	4<	1	2	3	4	4						
4/				1	2	3	4					
	4/		1	2	3	4	4					
42				1	2	3	4					
	42		1	2	3	4	4					
44					1	2	3	4				
	44			1	2	3	4	4				
46						1	2	3	4			
	46				1	2	3	4	4			
800o				1	1	2	2	3	4			
	800o			1	2	2	3	4				
800<					1	1	2	2	3	4		
	800<				1	2	2	3	4			
800/					1	1	2	2	3	4		
	800/				1	2	2	3	4			
811o						1	2	2	3	3	4	
	811o					1	2	2	3	4		
811<							1	1	2	2	3	4
	811<						1	2	2	3	4	
813o								1	2	2	3	3
	813o							1	2	2	3	4
813<										1	2	3

	813<									1	2	3
815<										1	2	2
	815<									1	2	3
822o								1	2	2	3	3
	822o							1	2	2	3	4
822/										1	2	3
	822/									1	2	3
833/										1	1	2
	833/									1	2	2
12101o											1	1
	12101o									1	1	2
12101<												1
	12101<										1	2

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

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

Программный материал для женщин

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

Таблица 9

Подскок	Соскок	Возраст (лет)										
		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 ½ 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
	801<							1	2	2	3	4
803o									1	1	2	2
	803o								1	2	2	3
803<										1	2	2
	803<									1	2	2
805o												
	805o											
805<												
	805<											
821o								1	1	2	2	3
	821o							1	2	2	3	4
821<									1	2	2	3
	821<								1	2	2	3
821/												1
	821/										1	2
823<												
	823<											
12001o												
	12001o											1
12001<												1
	12001<											
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	
811o									1	2	2	3
	811o								1	2	2	3
811<										1	1	2
	811<									1	2	2
813o											1	2
	813o										1	2
813<												
	813<											
815<												
	815<											
822o											1	2
	822o										1	2
822/												
	822/											
833/												
	833/											
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.

2.2.3.3. 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.

Таблица 10

Мужчины	Возраст (лет)										
Элемент	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 ½ винтом Г/С/П		1	2	2	3	4					
Сальто назад П		1	2	2	3	4					
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4				
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4				
Сальто назад с 1 ½ 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 ½ винтом (твист) Г-810o					1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С-810<						1	2	2	3	4	
Двойное сальто назад с винтом Г-820o				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 1½ винтом - 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
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3

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

Таблица 11

Женщины	Возраст (лет)										
Элемент	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 ½ винтом Г/С/П		1	2	2	3	4					
Сальто назад П		1	2	2	3	4					
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4				
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4				
Сальто назад с 1 ½ 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 ½ винтом (твист) Г-810о					1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С- 810<						1	2	2	2	3	3
Двойное сальто назад с винтом Г-820о				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
Двойное сальто назад с 1½ винтом - 821							1	2	2	3	3
Двойное сальто назад с 2 винтами -822							1	2	2	3	3
Двойное сальто назад с 3 винтами-833								1	1	2	2
Тройное сальто назад								1	1	1	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.

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

1-й год обучения

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

2-й - 3-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения. Соединения, связки, включающие базовые прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

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

1-й год обучения.

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из 2-3 прыжков.

2-й год обучения.

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год обучения.

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-й и 5-й год обучения.

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, ССМ-2)

1-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

2-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

Таблица 12

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

2.2.6 Хореографическая подготовка

Этап начальной подготовки:

ДЕВУШКИ:

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150°).
2. Переход из I позиции во II, из I в III.
3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.
5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.
6. Полуприседы (деми поие) по I, II, III позиции; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
7. Батман тандю сэмпель: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.
8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпель.
9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпель.
10. Батман тандю жэтэ пуанте.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе-прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную(противоположную) руку, прогнуться.
26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.
28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопы на себя, сгибая- разгибая ногу(через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом(туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полу приседе, в приседе на двух ногах.

ЮНОШИ:

1. Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

1. Деми плие, гран плие по I, II свободным позициям.
2. Батман тандю сэмпэль вперед, назад, в сторону, крестом.
3. Батман тандю дэми плие.
4. Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.
5. Гран батман жэтэ.
6. Прыжки по основным позициям классического танца (I, II свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.
7. Выпады лицом к опоре.
8. Наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра).

Упражнения на середине.

1. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами(гран батман жэтэ).
2. Прыжки по основным позициям классического танца (I, II свободным), со сменой позиции ног.
3. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360°.
4. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.
5. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Партнерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе-прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 сек, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.

Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

ДЕВУШКИ:

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: 1У и У свободных позиций ног.
2. Различные сочетания батман тандю батман жете, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
3. Растяжки в положении лицом к опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Партнерная хореография.

1. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
2. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверх, с захватом одной рукой стопы.

3. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и.п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.
4. В положении лежа на боку ассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
5. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
6. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
7. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
8. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
9. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 сек, расслабить мышцы.
10. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя («флекс»), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через ассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
11. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
12. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
13. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

ЮНОШИ:

Партерная хореография

1. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая ногу (через ассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
2. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы.
3. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и.п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. В положении лежа на боку ассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
4. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
5. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
6. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
7. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
8. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).

9. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряжённое положение 10 сек, расслабить мышцы.
10. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя («флекс»), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
11. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
12. Сид на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360, 720°.
2. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ног врозь толчком двух ног.
3. Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сид на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360°. другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными

движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

2.2.7 Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю 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 объёма средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличив; время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Прыжки на батуте - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оценивают 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 ориентиров в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

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

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

полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

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

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния 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 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 почек и улучшается солевой обмен. Особенно 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 учет 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 относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации.

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

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

2.2.8 Психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методы психодиагностики в тренировочной деятельности.

- **наблюдение** за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учащихся, на основе специальной литературы и консультаций с психологами;

- **экспертные оценки** позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов-психологов, так и силами коллектива тренеров;

- **эксперимент** позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться. В эксперименте можно многократно воспроизводить изучаемую ситуацию, добиваясь непротиворечивой, достоверной картины;

- **анкетирование и опросы** дают возможность изучать биографические, личностные данные спортсмена, полученные из его собственных рук;

- **тестирование** представляет собой род задания, выполняемого в стандартизированной форме (методы Роршаха, ТАТ и др.). Используются психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявлений человека (мимика, жестикуляция, оттенки речи и др.). Также можно использовать тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Методы психо- и саморегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренер и спортсмен не должны довольствоваться естественными изменениями, происходящими в психической сфере акробата по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а должны целенаправленно работать над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое состояние, эмоциональный фон, элементы поведения:

- **психолого-педагогические методы** воздействия на спортсмена наиболее доступны и составляют важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Основными являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на спортсменов, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи;

- **методы внушения**, инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, явлениями патологического безволия и пр. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда спортсмену вместо реального препарата дают «пустышку» (например витамин, внушая, что это эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект объясняется исключительно внушением и самовнушением;

- **методы саморегуляции** наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее спортсмен, тем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении спортсмена, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка.

- **самовнушение**: аутогенная тренировка, путем внутреннего словесного самовнушения, спортсмен может регулировать свое состояние, снижать степень возбуждения, изменяя мышечный тонус и др.

Психологические аспекты тренировочной деятельности.

Успех тренировочного процесса в прыжках на батуте определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества спортсмена, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Для этого используются организационно-педагогические приемы:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов на выполнение упражнений, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, премией и др.; неудачные соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения и полного исключения разминки, специальной разминки, уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новом спортивном оборудовании, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера.

Психологические аспекты соревновательной деятельности:

- в процессе подготовки к соревнованиям у спортсмена должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;

- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизирующим фактором.

- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния спортсмена средствами психической регуляции и саморегуляции;

- в соответствии со структурой соревновательных действий спортсмен должен, при участии тренера или психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова»-«после вызова»-«в исходном положении».

2.2.9 Инструкторская и судейская практика.

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

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения:

- уметь самостоятельно провести тренировочное занятие с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками);

- уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

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

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктор-общественника».

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

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

При овладении учащимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе 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 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 трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейскую 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, - сбавки 0,5 балла;
 - или невыполнения.

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

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

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

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

3 Методическая часть

3.1 Организация тренировочной и воспитательной работы.

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

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

Приём в ДЮСШ на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основе выполнения нормативов общей и специальной физической подготовленности по этапам спортивной подготовки, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончании учебного года в последующую группу не переводятся, могут быть оставлены на повторный год обучения или переведены на обучение по общеразвивающим программам на спортивно-оздоровительный этап. В исключительных случаях, могут быть отчислены из ДЮСШ.

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

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

добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

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

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

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

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

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

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики и акробатики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить прыгунов от новичков до мастеров высокого класса.

3.2 Этапы и основные задачи многолетней подготовки.

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

В спортивной школе обучение проводится 10 лет и предполагает наивысший результат: подготовка мастера спорта или передачу в профессиональное учреждение спортивной направленности.

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

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная

группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов на батуте.

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

При подготовке спортивного резерва Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов при обучении по дополнительным предпрофессиональным программам:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике прыжков на батуте

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность - 3 года. Возраст – 7 – 10 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучения сложным прыжковым элементам и соединениям. Длительность 5 лет:

- период начальной специализации: длительность 2 года. Возраст - 9 – 12 лет;
- период углубленной специализации: длительность 3 года. Возраст - 11 – 15 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность 2 года. Возраст - 12 – 17 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

Таблица 13.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10-25
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	2	9	8-14
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	11	6-12
Совершенствования спортивного мастерства	2	12	1-10

3.3 Планирование работы и учебная документация.

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

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

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

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

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

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая

подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

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

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

Примерные план-схемы годичного цикла на этапах спортивной подготовки в таблицах № 16, № 17.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом

году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 14 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

3.4 Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

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

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

3.4.1. Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным прыжкам.

Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных прыгунов на батуте.

Таблица 14

Оптимальные границы возраста (лет)	Стаж занятий (лет)	1 разряд	КМС	МС
9-11	3-4	х		
12-13	5		х	
13-14	5-6		х	
14-15	6			х
15-16	7-8			х
16-17	9			х

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В группах *начальной подготовки* (7-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-

двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 9 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: *начальной спортивной специализации* (1-2-й год обучения в тренировочных группах) и *углубленную специализацию* в избранном виде прыжков на батуте (3-5-й год обучения в тренировочных группах).

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

При построении тренировочного процесса на этапе *спортивного совершенствования*, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-17 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы (таблица 15).

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

Таблица 15

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

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

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

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

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

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

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики,

акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

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

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП проводятся: в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенные независимые педагоги, ответственные за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных результатов при комплектовании учебных групп всех этапов подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, тренировочные сборы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

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

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

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

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

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

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

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

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

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

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

3.4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с 3 юношеского разряда у девушек и юношей, 3 разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и

соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящихся по всем сторонам батута.

Во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.

Батуты должны быть уложены по всему периметру поролоновыми матами.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжей называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов. Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении батутиста, держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает батутиста на землю.

При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи ученика необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные тренеры-преподаватели.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена;
- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;

- широко применять для страховки технические средства (маты, подставки, лонжи);

- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность батутиста своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение ученика по всему движению или по отдельной фазе;

- фиксация – задержка ученика преподавателем в определенной точке движения;

- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;

- поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;

- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;

- сочетание всех этих приемов.

В современном зале для прыжков на батуте высота потолков должна быть не менее 8 метров, потому, что прыгун средней подготовки подпрыгивает метров на шесть, а мастера спорта международного класса взлетают выше 7 м.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырех) страхующих одновременно.

3.4.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в пунктах 2.2.1 и 2.2.2 данной Программы.

План-схема годовичного цикла на этапе начальной подготовки

Таблица 16

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-42		
Цикл	Годичный цикл											
Период	Подготовительный							Соревновательный		Переходный.		
Содержание подготовки	Физическая и техническая подготовка		Освоение программы			Стабилизация программы		Совершенствование программы, участие в соревнованиях		ОФП, Активный отдых		
Официальные и неофициальные соревнования												
Набор учащихся												
Отбор на следующий этап подготовки												
Контроль ТП												
Контроль ФП												
Медицинский контроль												
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1.Отбор учащихся в группы начальной подготовки 2.Общая и специальная физическая подготовка 3.Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы 3-го ,2-го юношеских разрядов.											

План-схема годовичного цикла на тренировочном этапе подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-42		
Цикл	1-й полугодичный цикл					2-й полугодичный цикл						
Период	Подготовительный		Соревновательный		Переходный	Подготовительный		Соревновательный		Переходный		
Содержание подготовки	Модернизация программы		Стабилизация программ		Совершенствование программы. Участие в соревнованиях	СФП, активный отдых	Модернизация программы		Совершенствование программы. Участие в соревнованиях		ОФП, активный отдых	
Централизованная подготовка												
Официальные соревнования												
Учебно-тренировочные соревнования												
Контроль ТП												
Контроль ФП												
Медицинский контроль												
Перевод уч-ся на следующий этап подготовки												
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1.Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда 2.Повышение уровня СФП 3.Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков											

4 Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Таблица 18.

Девушки

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Подтягивание в висе лежа	более 3 раз	3 раза	менее 3 раз
Прыжок в длину с места	более 95 см.	95 см.	менее 95 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 55 см.	расстояние от стоп до пальцев рук 55 см.	расстояние более 55 см.
Наклон вперед из положения лежа, до касания ног грудью	-	грудь касается ног	грудь не касается ног

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 5 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 5 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 5 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Удержание ног в положении «угол» на гимнастической стенке	более 3 сек.	3 сек.	менее 5 раз
Подтягивание в висе на перекладине	более 1 раза	1 раз	менее 1 раза
Прыжок в длину с места	более 100 см.	100 см.	менее 100 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 60 см.	расстояние от стоп до пальцев рук 60 см.	расстояние более 60 см.
Наклон вперед из положения лежа, до касания ног грудью	-	грудь касается ног	грудь не касается ног

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 5 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 5 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 5 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

Таблица 19.

Девушки

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10 м.	менее 9.8 сек.	9.8 сек.	более 9.8 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Подтягивание из виса на гимнастической жерди	более 4 раза	4 раза	менее 4 раз
Напрыгивание на возвышенность высотой 30см. за 30 сек.	более 20 раз	20 раз	менее 20 раз
Прыжок в длину с места	более 130 см.	130 см.	менее 130 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек
Поперечный шпагат	менее 15 см. от пола	15 см. от пола	более 15 см. от пола
Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (сек.)	более 5 сек.	удержание 5 сек.	грудь не касается ног удержание менее 5 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение 2 юношеского разряда	3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 10 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 10 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 10 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10 м.	менее 9.6 сек.	9.6 сек.	более 9.6 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Подтягивание в виси на перекладине	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Напрыгивание на возвышенность высотой 30см. за 30 сек.	более 25 раз	25 раз	менее 25 раз
Прыжок в длину с места	более 130 см.	130 см.	менее 130 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек
Поперечный шпагат	менее 15 см. от пола	15 см. от пола	более 15 см. от пола
Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (сек.)	более 5 сек.	удержание 5 сек.	грудь не касается ног удержание менее 5 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение 2 юношеского разряда	3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 10 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 10 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 10 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

Таблица 19.

Девушки

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10м.	менее 9.3 сек.	9.3 сек.	более 9.3 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	более 15 раз	15 раз	менее 15 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу	более 20 раз	20 раз	менее 20 раз
Напрыгивание за 30 сек. на возвышенность высотой 30см.	более 25 раз	25 раз	менее 25 раз
Прыжок в длину с места	более 150 см.	150 см.	менее 150 см.
Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук менее 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук более 40 см., фиксация менее 5 сек.
Поперечный шпагат	менее 10 см. от пола	10 см. от пола	более 10 см. от пола
Спортивный разряд	-	Выполнение 1 юношеского разряда, 3 разряда	2, 3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 8 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 8 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 8 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10м.	менее 9.2 сек.	9.2 сек.	более 9.2 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 20 раз	20 раз	менее 20 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	более 14 раз	14 раз	менее 14 раз
Подтягивание в висе на перекладине	более 8 раз	8 раз	менее 8 раз
Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см. за 30 сек.	более 35 раз	35 раз	менее 35 раз
Прыжок в длину с места	более 155 см.	155 см.	менее 155 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук менее 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук более 40 см., фиксация менее 5 сек.
Поперечный шпагат	менее 10 см. от пола	10 см. от пола	более 10 см. от пола
Спортивный разряд	-	Выполнение 1 юношеского разряда, 3 разряда	2, 3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 9 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 9 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 9 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 20.

Девушки

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10м.	менее 8.5 сек.	8.5 сек.	более 8.5 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 30 раз	30 раз	менее 30 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу	более 30 раз	30 раз	менее 30 раз
Напрыгивание на возвышенность высотой 30см. за 30 сек.	более 37 раз	37 раз	менее 37 раз
Прыжок в длину с места	более 180 см.	180 см.	менее 180 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук менее 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук более 40 см., фиксация менее 5 сек.
Поперечный шпагат	менее 10 см. от пола	10 см. от пола	более 10 см. от пола
Спортивный разряд	-	Выполнение КМС	3, 2, 1 юн. разряд, 3, 2, 1 разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 8 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 8 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 8 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10м.	менее 8.4 сек.	8.4 сек.	более 8.4 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 35 раз	35 раз	менее 35 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	более 20 раз	20 раз	менее 20 раз
Подтягивание в висе на перекладине	более 12 раз	12 раз	менее 12 раз
Напрыгивание за 30 сек. на возвышенность высотой 30см.	более 47 раз	47 раз	менее 47 раз
Прыжок в длину с места	более 185 см.	185 см.	менее 185 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук менее 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 40 см., фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук более 40 см., фиксация менее 5 сек.
Поперечный шпагат	менее 10 см. от пола	10 см. от пола	более 10 см. от пола
Спортивный разряд	-	Выполнение КМС	3, 2, 1 юн. разряд, 3, 2, 1 разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 9 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 9 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 9 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.5 Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса.

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, осуществляющего предпрофессиональную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

• уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных краевых, региональных и всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов, обучающихся по предпрофессиональным программам на обучение по программам спортивной подготовки или в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

Виды контроля:

• Внешний контроль (осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации. Для организации контроля необходимо руководствоваться приказом Минспорта России №636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

• Внутренний контроль (основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса предпрофессиональной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки).

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе предпрофессиональной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих предпрофессиональную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор (руководитель) организации, осуществляющей спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы организации.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации

(выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;

- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, тренерами-преподавателями в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график их проведения доводится до сведения тренеров, тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Каждый тренер, тренер-преподаватель должен быть проверен и оценен порядка двух-четырех раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, тренера-преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

•Общественный контроль.

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

- 1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Список литературы:

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилук Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
8. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: методические рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
9. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.
10. Прыжки на батуте: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
11. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
13. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации – М: Советский спорт, 2014. -132 с.
14. Григорьева И.И., Черноног Д.Н., Вырупаев К.В. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации – М: Советский спорт, 2014 – 337 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных материалов:

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.
4. Видео-уроки обучения прыжкам на батуте.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
7. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
8. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
9. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
10. Всероссийский реестр видов спорта.
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/](http://http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/)
11. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
12. Федерация прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/ 124
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendamy-p/
17. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска- www.krassport.ru
18. МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» г. Красноярск- www.kras.sputnik.ru
19. Одаренные дети Красноярья - www.krastalant.ru

5.4. Перечень нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 №694 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте»
4. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 №325 (в ред. Приказа Минспорта России от 02.12.2013 N 928) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».

5. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

6. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

8. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и