

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВЫМПЕЛ»**

Утверждаю Директор МБУ ДО
«ДЮСШ «Вымпел»
А.В.Петриченко

« » 2018год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Вид программы: предпрофессиональная программа

Вид спорта: прыжки на батуте

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7-18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями (далее – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Утверждены приказом Минспорта России №730 от 12.09.2013 г.), и с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по прыжкам на батуте, утвержденными приказом Минспорта России № 694 от 30.08.2013, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Разработчики:

Инструктор по Физической культуре: Сырбу Лилия Геннадьевна
Ф.И.О., должность

Тренер-преподаватель: Акиншин Андрей Геннадьевич
Ф.И.О., должность

Тренер-преподаватель: Акиншина Лиана Филиксовна
Ф.И.О., должность

г. Мегион
2018 г

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1.</u>	<u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
<u>2.</u>	<u>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</u>	10
<u>3.</u>	<u>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</u>	11
	3.1.Содержание и методика работы по дисциплинам.	
	3.1.1.Теория и методика физической культуры и спорта.	
	3.1.2.Общая и специальная физическая подготовка.	
	3.1.3.Прыжки на батуте как избранный вид спорта	
	3.1.4. Специальная физическая подготовка.	
	3.2.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
	3.3Объемы максимальных тренировочных нагрузок.	
<u>4.</u>	<u>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</u>	32
	4.1. Комплексы контрольных упражнений.	
	4.1.1.Теоретическое тестирование	
	4.1.2.Комплекс практических контрольных упражнений	
	4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	
	4.3. Требования к результатам освоения Программы по каждой области.	
<u>5.</u>	<u>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</u>	39
	Приложения:	
	Приложение 1. Требования к комплектованию групп и зачисления;	
	Приложение 2. Показатели эффективности;	
	Приложение 3. Методические рекомендации;	
	Приложение 4. Тестовые задания по дисциплине «Теория и методика ОФКиС»	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью данной программы является:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- достижение спортивного результата в избранном виде спорта (прыжки на батуте);
- подготовка к освоению этапов по программе спортивной подготовки и /или к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 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.

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 сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

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

- акробатическая дорожка
- акробатическая дорожка - командные соревнования
- двойной мини - трамп
- двойной мини - трамп - командные соревнования
- индивидуальные прыжки
- индивидуальные прыжки - командные соревнования
- синхронные прыжки.

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

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

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

- 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 этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация учебно-тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования 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 НИР 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.

Специфика организации обучения

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

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

2. Принцип динамичности - отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик

спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности 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 морфофункциональных 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 ученика.

При этом тренер-преподаватель должен понимать, что:

- прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, следует освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в «связки» и комбинации;

- нужно также учитывать, что детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- 1) правильное составление соревновательных упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;

- 2) формирование активной, творческой личности, способной к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- 3) направленность взаимоотношений тренера-преподавателя и обучающегося на сотрудничество в процессе занятий, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

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

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по прыжкам на батуте, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и мини-трампе;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Структура системы многолетней подготовки

Программа на 10 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Данная программа предусматривает следующие этапы многолетней подготовки батутистов:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (период базовой подготовки и период спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

Срок реализации этапа – 3 года.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются дети, которым исполнилось или исполняется 7 лет в календарном году начала реализации программы.

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.

Тренировочный этап

Срок реализации этапа – 5 лет.

Периоды: базовая подготовка (срок реализации – 2 года), спортивная специализация (срок реализации – 3 года).

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

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Срок реализации этапа – 2 года.

Прием обучающихся на этот этап не проводится, на него переводятся дети с тренировочного этапа. Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются из лиц, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Направленность: продолжение углубленной спортивной специализации, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

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

Реализация Программы рассчитана на 42 – недельную подготовку в течение каждого учебного года.

Учебный год исчисляется с 01.09 по 30.06. каждого года.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- акробатика.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно – спортивных или спортивно – оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно – образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно – спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Категория обучающихся и результата освоения Программы

Для обучения по данной Программе принимаются дети в возрасте от 8 до 17 лет, имеющие медицинский допуск (основная группа здоровья) и успешно сдавшие входные (переводные) нормативы (раздел 4 Программы).

Комплектование групп производится согласно требованиям, установленным образовательной организацией (Приложение 1).

Результатом освоения Программы является приобретение знаний в области основ теории и методики физической культуры, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, получение спортивного разряда не ниже первого, 20% - КМС по

избранному виду спорта (прыжки на батуте), приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности по прыжкам на батуте, умений в других видах спорта (акробатика).

Оценка эффективности данной программы производится на основании показателей, установленных образовательной организацией (Приложение 2).

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Упругая сетка» (утв. решением Педагогического совета МБУ ДО «Детско – юношеской спортивной школы имени И.А. Мусатова») № 8 от 31.08.2015)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (базовая подготовка)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	БП-1	БП-2	СС-1	СС-2	СС-3	ССМ-1	ССМ-2	
Количество часов в неделю *	5	7	8	9	11	12	13	15	16	16	
Продолжительность одного тренировочного занятия (максимальное количество в академических часах)	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	
Общее количество часов на год (42 учебные недели), без учета самостоятельной работы	210	336	336	378	462	504	546	630	672	672	
Теория и методика ФКиС (5-10%)	20	34	34	38	46	48	50	60	62	62	
ОФП (15% - 25%)	42	60	60	86	108	118	120	138	144	144	
Прыжки на батуте (не менее 45%)	104	168	168	170	208	225	255	294	312	312	
Акробатика (20%-25%)	44	74	74	84	100	113	121	138	154	154	
Самостоятельная работа (5% - 10%)	10	16	16	18	18	20	30	33	40	40	
Формы промежуточной и итоговой аттестации	Теоретическое тестирование, сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях, согласно методическим рекомендациям										

Условные обозначения используемые далее: НП- начальная подготовка, БП- базовая подготовка, СС- спортивная специализация, ССМ –совершенствование спортивного мастерства, ФКиС – физкультура и спорт, ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка

* Данное количество часов является примерным и может быть изменено в соответствии с требованиями ФГТ и ФССП, в зависимости от наполняемости групп, кадрового состава, материально – технической базы и др.

Действует с 01.09.2015

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

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

Тематика теоретических занятий:

- История развития избранного вида спорта

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

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

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

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

- 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.

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

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

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

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

- Основы законодательства в сфере физической культуры.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по прыжкам на батуте.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

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

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

Требования к составлению соревновательных упражнений.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика. Требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий.

• Основы спортивной подготовки

Основные задачи и принципы спортивной тренировки. Средства, методы и методические приемы, используемые в процессе тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировка - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций. Предпосылки освоения прыжковых упражнений. Общая структура процесса овладения навыками. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок в процессе освоения упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки спортсменов 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.

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

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

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств спортсменов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

Техническая подготовка спортсменов на батуте. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы

классификационной программы. Показатели технического мастерства спортсменов на батуте: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке.

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

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

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 спортсменов 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 спортсменов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

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

- Необходимые 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. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

- 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

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

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

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

- Основы спортивного питания

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

- 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 освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная экипировка для тренировочных занятий и выступлений.

- Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

Требования при прыжках батуте. Требования на акробатической дорожке. Требования на мини-трампе.

3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка

ОФП (общая физическая подготовка)

(на всех этапах)

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предупредительная 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 лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии

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

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

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

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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

Легкоатлетические упражнения

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

СФП (Специальная физическая подготовка) (на всех этапах)

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетание упражнений.

Упражнения на 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 вися.

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

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

Опорные прыжки

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

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

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

Прыжки переворотом вперёд.

Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в

сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

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

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

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

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

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

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

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто, твист, сальто сгибаясь-разгибаясь, колпинское сальто прогнувшись.

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

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

3.1.3. Прыжки на батуте как избранный вид спорта

I. Техническая подготовка

Содержание технической подготовки основывается на схемах предпочтительного сочетания последовательности изучения прыжков на батуте, мини-трампе, акробатической дорожке, которые даны в типовой программе спортивной подготовки «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе» для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) (под общ. ред. Н. В. Макарова и Н. Н. Пилюка. - М.: Советский спорт, 2012. - 112 с.). Тренер-преподаватель, основываясь на вышеуказанных схемах, вносит свои коррективы в соответствии с показателями обучения занимающихся. (Приложение № 3)

Этапы (периоды) подготовки

Начальная подготовка

1-й год обучения

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

Выполнение упражнений для присвоения 3- его юношеского разряда.

1-е упражнение

1	Прыжок в сед	110-4
2	Из седа прыжок с поворотом на 180 ⁰ и в сед	1401
3	Из седа встать	140-1

4	Прыжок вверх СВ	110 СВ
5	Прыжок в сед	110-4
6	Из седа ¼ сальто вперед Г на живот	241 Г
7	С живота ¼ сальто назад на ноги	321
8	Прыжок вверх С	110 С
9	¼ сальто назад на спину	311
10	Со спины ¼ сальто вперед на ноги	231

2-е упражнение

1	Прыжок вверх СВ	110 СВ
2	Прыжок вверх с поворотом на 1800 и в сед	1101-4
3	Из седа прыжок с поворотом на 1800 на ноги	1401-1
4	Прыжок вверх Г	110 Г
5	¼ сальто вперед Г на живот	211 Г
6	С живота ¼ сальто назад на ноги	321
7	Прыжок вверх С	110 С
8	Прыжок в сед	110-4
9	Из седа прыжок на ноги	140-1
10	Прыжок вверх с поворотом на 3600	1102

Акробатическая дорожка

3-й юношеский разряд

1-е упражнение:

- 1 элемент - Рондат – прыжок вверх
- 2 элемент - Темповый переворот на две ноги

2-е упражнение:

- 1 элемент - С вальсета колесо-колесо-поворот на 90⁰-стойка на руках и кувырок вперед в Г- встать-прыжок вверх
- 2 элемент - «Ласточка»-кувырок с прямыми ногами в сед-наклон вперед-стойка на лопатках-перекат в Г-встать-колесо-поворот на 90⁰-приставляя ногу-кувырок вперед прыжком-прыжок 180⁰

Двойной мини – трамп

3-й юношеский разряд

1 –е упражнение:

- 1 элемент – прыжок в группировке
- 2 элемент (соскок) – прыжок, согнувшись ноги вместе

2-е упражнение:

- 1 элемент – прыжок, согнувшись ноги врозь
- 2 элемент (соскок) – прыжок с поворотом на 180 %

2-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения.

Выполнить норматив 3 - 2 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

2-й юношеский разряд**1-е упражнение**

1	¼ сальто назад с поворотом на 180 ⁰ на живот	3111
2	С живота ¼ сальто назад на ноги	321
3	Прыжок вверх СВ	110 С
4	¼ сальто назад С на спину	311 С
5	Со спины ½ сальто вперед Г на живот	232 Г
6	С живота ¼ сальто назад на ноги	321
7	Прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰	1101
8	Прыжок вверх С	110 С
9	¼ сальто вперед с поворотом на 180 ⁰ на спину	2111
10	Со спины ¼ сальто вперед на ноги	231

2-е упражнение

1	¼ сальто назад Г на спину	311 Г
2	Со спины ¼ сальто вперед на ноги	231
3	Прыжок вверх Г	110 Г
4	¼ сальто вперед С на живот	211 С
5	С живота ¼ сальто назад на ноги	321
6	Прыжок вверх С	110 С
7	Прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰	1101
8	Прыжок вверх СВ	110 СВ
9	Прыжок в сед	110-4
10	Из седа прыжок с поворотом на 360 ⁰ на ноги	1402-1

Акробатическая дорожка**2-й юношеский разряд****1-е упражнение:**

1 элемент - Сальто-вперед Г

2 элемент - Рондат-фляк

2-е упражнение:

1 элемент - Рондат-сальто

2 элемент - Рондат-фляк-прыжок 180⁰-рондат**Двойной мини – трамп****2-й юношеский разряд****1 –е упражнение:**

1 элемент – прыжок, согнувшись ноги врозь

2 элемент – прыжок с поворотом на 360 %

2-е упражнение:

1 элемент – прыжок в прямом положении

2 элемент – сальто вперед в группировке

3-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го и 2-го года обучения. Выполнить норматив III - 1 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

1-й юношеский разряд

1-е упражнение

1	$\frac{3}{4}$ сальто вперед на спину	213
2	Со спины $\frac{1}{4}$ сальто вперед с поворотом на 180^0 на ноги	2311
3	Прыжок вверх С	110 С
4	$\frac{1}{4}$ сальто вперед С на живот	211 С
5	С живота $\frac{1}{2}$ сальто назад С на спину	322 С
6	Со спины $\frac{1}{4}$ сальто вперед на ноги	231
7	Прыжок вверх СВ	110 СВ
8	Сальто назад Г	314 Г
9	Прыжок вверх Г	110 Г
10	Сальто вперед С	214 С

2-е упражнение

1	Сальто назад С	314 С
2	Прыжок вверх СВ	110 СВ
3	$\frac{1}{4}$ сальто назад с поворотом на 360^0 на спину	3112
4	Со спины $\frac{1}{4}$ сальто вперед с поворотом на 180^0 на ноги	2311
5	Прыжок вверх С	110 С
6	Прыжок вверх с поворотом на 360^0 в сед	1102-4
7	Из седа прыжок на ноги	140-1
8	Прыжок вверх Г	110 Г
9	Сальто вперед Г	214 Г
10	Прыжок вверх с поворотом на 180^0	1101

Акробатическая дорожка

1-й юношеский разряд

1-е упражнение:

1. Сальто вперед-рондат-фляк
2. Рондат-фляк-фляк-фляк
3. Рондат-фляк-темповое

2-е упражнение:

1. Рондат-фляк-сальто Г
2. Рондат-сальто С
3. Рондат-темповое-фляк

Двойной мини – трамп

1-й юношеский разряд

1-е упражнение:

- 1 элемент – прыжок в группировке
 2 элемент – сальто вперед, согнувшись

2 упражнение:

- 1 элемент – сальто вперед в группировке
 2 элемент – прыжок, согнувшись ноги врозь

Тренировочный этап (базовая подготовка, этап спортивной специализации)

1-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 10 элементов.

Совершенствование 1 и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. Изучение 3 спортивного разряда.

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

3-й спортивный разряд

1-е упражнение

1	Сальто назад С	314 С
2	Сальто вперед Г с поворотом на 180 ⁰	2141 Г
3	Прыжок вверх Г	110 Г
4	Прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰	1101
5	Прыжок вверх СВ	110 СВ
6	¾ сальто назад П на живот	313 П
7	С живота ½ сальто назад С на спину	322 С
8	Со спины ¾ сальто назад на ноги	333
9	Прыжок вверх СВ	110 С
10	Сальто вперед С с поворотом на 180 ⁰	2141 С

2-е упражнение

1	Сальто назад П	314 П
2	Сальто назад С	314 С
3	Прыжок вверх СВ	110 СВ
4	¾ сальто вперед П на спину	213 П
5	Со спины ½ сальто вперед С с поворотом на 180 ⁰ на спину	2321 С
6	Со спины ¾ сальто назад на ноги	333
7	Прыжок вверх Г	110 Г
8	Сальто назад Г	314 Г
9	¾ сальто назад П на живот	313 П
10	С живота ¼ сальто назад на ноги	321

Акробатическая дорожка

3-й спортивный разряд

1-е упражнение:

- 1 элемент - Рондат-фляк-темповое-фляк-фляк-сальто Г

- 2 элемент - Рондат-темповое-фляк-фляк-сальто Г
- 3 элемент - Рондат-6 фляков-сальто Г
- 4 элемент - Рондат-темповое-3 фляка-темповое

2-е упражнение:

- 1 элемент - Рондат-фляк-темповое-2 фляка-темповое
- 2 элемент - Рондат-3 фляка-сальто П
- 3 элемент - Рондат-фляк-180⁰
- 4 элемент - Сальто вперед-рондат-5 фляков-сальто С

Двойной мини – трамп

3-й спортивный разряд

1-е упражнение:

- 1 элемент – сальто вперед в группировке
- 2 элемент – сальто вперед, согнувшись

2 упражнение:

- 1 элемент – сальто назад в группировке
- 2 элемент – сальто вперед в группировке

2-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 10 элементов.

Выполнение норматива I юношеского и изучение II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

2-й спортивный разряд

1-е обязательное упражнение

1	Сальто назад П	314 П
2	Сальто вперед С с поворотом на 180 ⁰	2141 С
3	Сальто назад С	314 С
4	Прыжок вверх СВ	110 СВ
5	¾ сальто вперед П на спину	213 П
6	Со спины ¼ сальто вперед с поворотом на 180 ⁰ на ноги	2311
7	Прыжок вверх Г	110 Г
8	Сальто назад Г	314 Г
9	1 ¼ сальто назад Г на спину	315 Г
10	Со спины ¾ сальто назад на ноги	333

2-е обязательное упражнение

1	¾ сальто назад П на живот	313 П
2	С живота 1 ¼ сальто назад Г на ноги	325 С
3	Прыжок вверх Г	110 Г
4	Сальто назад Г	314 Г
5	Прыжок вверх С	110 С

6	Сальто вперед С с поворотом на 180 ⁰	2141 С
7	Сальто назад П	314 П
8	Прыжок вверх СВ	110 СВ
9	¾ сальто вперед П на спину	213 П
10	Со спины 1 ¼ сальто вперед Г с поворотом на 180 ⁰ на ноги	2351 Г

2-е упражнение: Произвольное упражнение с неограниченным КТ

Акробатическая дорожка

2-й спортивный разряд

2 упражнения по международной программе для соревнований для возрастных групп

Двойной мини – трамп

2-й спортивный разряд

2 произвольных упражнений общей сложностью не менее 2, 4 единиц трудности

3-й год обучения (СС -1)

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 10 элементов.

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

1-й спортивный разряд

1-е упражнение для возрастной группы «мальчики, девочки 9-10 лет»:

1	¾ сальто назад П на живот	313 П
2	С живота 1 ¼ сальто назад Г на ноги	325 Г
3	Прыжок вверх Г	110 Г
4	Сальто вперед (С или П) с поворотом на 180 ⁰	2141 С или П
5	Сальто назад П	314 П
6	Сальто вперед Г с поворотом на 180 ⁰	2141 П
7	Сальто назад С	314 Г
8	Прыжок вверх СВ	110 СВ
9	¾ сальто вперед П на спину	213 П
10	Со спины 1 ¼ сальто вперед Г с поворотом на 180 ⁰ на ноги	2351 Г

1-е упражнение для возрастной группы «юноши, девушки 11-12 лет»:

1	¾ сальто вперед П на спину	213 П
2	Со спины 1 ¼ сальто вперед Г с поворотом на 180 ⁰ на ноги	2351 Г
3	Прыжок вверх Г	110 Г

4	Сальто назад Г	314 Г
5	Сальто вперед (С или П) с поворотом на 180 ⁰	2141 С или П
6	Сальто назад П	314 П
7	Сальто вперед Г с поворотом на 180 ⁰	2141 Г
8	Сальто назад С	314 С
9	¾ сальто назад П на живот	313 П
10	С живота 1 ¼ сальто назад Г на ноги	325 Г

2-е упражнение: Произвольное упражнение с неограниченным КТ

Акробатическая дорожка

1-й спортивный разряд

2 упражнения по международной программе для соревнований для возрастных групп

Двойной мини – трамп

1-й спортивный разряд

2 произвольных упражнений с неограниченной трудностью

4-й год обучения (СС-2)

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в «связки» из 10 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

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

Кандидаты в мастера спорта

1-е упражнение для возрастной группы «юноши, девушки 13-14 лет»:

1	1 ¾ сальто вперед на спину	217
2	Со спины 1 ¼ сальто вперед Г с поворотом на 180 ⁰ на ноги	2351 Г
3	Сальто назад С	314 С
4	Сальто вперед с поворотом на 180 ⁰	2141
5	Сальто назад П	314 П
6	Сальто назад с поворотом на 360 ⁰	3142
7	Сальто вперед с поворотом на 540 ⁰	2143
8	Сальто назад Г	314 Г
9	¾ сальто назад П на живот	313 П
10	С живота 1 ¼ сальто назад Г на ноги	325 Г

2-е упражнение: Произвольное упражнение с неограниченным КТ.

Примечание: если положение тела не указывается, то выполняется любое положение тела.

Г – группировка, С – согнувшись, П – прямое, СВ – согнувшись ноги врозь.

Акробатическая дорожка

Кандидаты в мастера спорта

2 упражнения по международной программе для соревнований для возрастных групп

Двойной мини – трамп

Кандидаты в мастера спорта

2 произвольных упражнений с неограниченной трудностью

5-й год обучения (СС-3)

Прыжки на батуте. Основной направленности этого этапа является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в «связки» из 10 элементов. Дальнейшее изучение и совершенствование программы КМС.

Выполнение произвольной комбинации из 10 элементов с неограниченным коэффициентом сложности.

Акробатическая дорожка.

Кандидаты в мастера спорта

2 упражнения по международной программе для соревнований для возрастных групп

Двойной мини – трамп

Кандидаты в мастера спорта

2 произвольных упражнений с неограниченной трудностью

Этап спортивного совершенствования мастерства

1-2-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» в обязательной и произвольной программе.

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

Мастера спорта

1-е упражнение: Произвольная комбинация в соответствии с международной программой класса «А» (для юниорских соревнований – класса «Б»).

2-е упражнение: Произвольное упражнение с неограниченным КТ.

Примечание:

Классификационная программа одинакова для юношей и девушек.

Во всех разрядах, начиная с 3-го юношеского по 3-й спортивный разряд включительно, выполняются два обязательных упражнения, при выполнении упражнений в этих разрядах учитывается только техника выполнения без учета трудности.

В 1-м и 2-м спортивных разрядах, а так же в КМС выполняется одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Во 2-м спортивном разряде 1 упражнение определяется жеребьевкой из двух вариантов.

Произвольные упражнения составляются в соответствии с правилами соревнований.

Акробатическая дорожка.

Мастера спорта

2 упражнения по международной программе – сальтовое и винтовое

Двойной мини – трамп

Мастера спорта

2 произвольных упражнений с неограниченной трудностью.

Примечание: Двойной мини – трамп

2 элемента в упражнении должны быть выполнены один за другим без промежуточных прыжков, при этом первый элемент может выполняться на любой зоне двойного мини-трампа (может быть наскок или подскок).

1-й спортивный разряд, КМС и МС выполняют два произвольных упражнения.

Примечание: Индивидуальные прыжки (батут), ДМТ, АКД

Во всех разрядах, начиная с 3-го юношеского и по 2-й спортивный разряд включительно, выполняются 2 упражнения на выбор в классификационной программе в каждом конкретном разряде.

Не допускается выполнение только двух первых или только двух вторых упражнений.

Не допускается выполнение двух упражнений из разных разрядов.

При выполнении упражнений учитывается только техника выполнения без учета трудности.

II. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях

оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

3.1.4. Спортивная акробатика

Этапы (периоды) подготовки

Начальная подготовка

- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед из положения сидя и стоя, разновидности «мостов», махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).

- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)

- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).

- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку).

- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

Тренировочный этап (базовая подготовка, этап спортивной специализации)

и этап спортивного совершенствования мастерства

- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720

-упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках»), возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,

- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для обеспечения безопасности проведения тренировочных занятий необходимо наличие:

- оборудованного с учетом требований ФССП по виду спорта «прыжки на батуте» тренировочного спортивного зала;

- медицинского кабинета;

- спортивного зала, площадью не менее 75 кв. м из расчета на 12 - 14 обучающихся, имеющего пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие) с хореографическими станками и зеркалами, расположенными от уровня пола на высоте не менее 2 м;

- мест для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

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.).

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 гимнастическими матами.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). 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 ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

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 гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнасту 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, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

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

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.

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 (четырёх) страхующих одновременно.

Требования техники безопасности по дисциплине «Акробатическая дорожка»

Упражнения выполнять только в направлении от зоны разбега, вдоль средней линии, не приближаясь к краю.

Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

Возвращаться в зону разбега по акробатической дорожке запрещено.

Требования техники безопасности по дисциплине «Мини-трамп»

Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-трамп установлен надежно: не качается, не скользит, надежно прикреплен к полу талрепом.

Для выполнения упражнений положить в зону приземления и на раму мини-трампа гимнастические маты.

Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю определен Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорт, утвержденными приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522). Кроме этого, нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены ФССП по виду спорта «прыжки на батуте».

С учетом данных документов в Программе установлены следующие объемы максимальных тренировочных нагрузок:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	Базовая подготовка		Этап спортивной специализации			ССМ-1	ССМ-2
				БП-1	БП-2	СС-1	СС-2	СС-3		
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	14-18	14-18	14-18	24-28	24-28
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	728-936	728-936	728-936	1248-1456	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	312	312	312	312	312

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений, включают теоретическое тестирование, а также выполнение комплекса упражнений по общей и специальной физической и осуществляется один раз в год (май-июнь, по окончании учебного года).

4.1.1. Теоретическое тестирование

Данный вид промежуточной аттестации проводится на всех этапах обучения и предполагает выполнение тестовых заданий.

Критериями оценивания выполнения являются:

1. Тест, состоящий из 10 вопросов. - Время выполнения работы: 10-15 мин. - 5 - 10 правильных ответов – «зачет», 1 - 4 правильных ответов – «незачет»;
2. Тест, состоящий из 15 вопросов. – Время выполнения работы: 20-30 мин. – 7 - 15 правильных ответов – «зачет». 1-6 правильных ответов – «незачет».
3. Тест, состоящий из 20 вопросов.- Время выполнения работы: 30-40 мин. - 10-20 правильных ответов – «зачет», 1-9 правильных ответов – «незачет».

В основе тестовых заданий положены темы из области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта прыжки на батуте;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы, и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов; федеральные стандарты спортивной подготовки по прыжкам на батуте; общероссийские антидопинговые

правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; прекращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях прыжками на батуте.

Примерные тестовые задания приведены в приложении к Программе (приложение 4)

4.1.2. Комплексы практических контрольных упражнений

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствовании спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), предусмотренных образовательной программой.

Промежуточная аттестация проводится начиная с первого года обучения.

Промежуточная аттестация проводится по каждой дисциплине по итогам учебного года в виде выполнения теоретического задания и комплекса практических упражнений по дисциплинам, предусмотренным образовательной программой.

Сроки проведения промежуточной аттестации: май-июнь.

Усвоение образовательной программы учащимися определяется по результатам итоговой аттестации.

Усвоение теоретических знаний определяется по результатам выполнения теоретической части в виде тестирования, опроса, письменной работы (проекта, реферата, доклада).

Достижение учащимся определенного уровня навыков и умений в виде спорта определяется по результатам участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: турнирах, соревнованиях и прочее.

Теоретический срез допускается проводить в апреле учебного года.

Выполнение нормативов по ОФП и СФП рекомендуется проводить в апреле-мае учебного года. Особенно положительно сказывается выполнение данных нормативов в ходе учебно-тренировочных сборов.

Достижение результатов в избранном виде спорта и других видах определяется по результатам участия в соревнованиях разного уровня и/или присвоения спортивных разрядов, а также участия в физкультурных и иных спортивных мероприятиях.

Участие спортсменов в соревнованиях определяется календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, установленных образовательной организацией.

4.3. Требования к результатам освоения Программы по каждой области

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области вида спорта «прыжки на батуте»:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта - Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г.
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта - Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 г.;
5. Всероссийский реестр видов спорта; Программа развития прыжков на батуте в Российской Федерации;
6. Единая всероссийская спортивная классификация;
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
8. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы;
9. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
10. 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 (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / под общ. ред. Н. В. Макарова и Н. Н. Пилюка. - М.: Советский спорт, 2012. - 112 с.
11. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2013-2016 гг.
12. Классификационная программа по прыжкам на батуте – Решение Исполнительного комитета Общероссийской общественной организации «Федерация прыжков на батуте России» 21.12.2012 г.
13. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 330 с.
14. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
16. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
17. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
18. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
19. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.

20. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
21. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
22. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
23. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
24. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/