

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел»

Согласовано
На педагогическом совете
Протокол № 4
« 30 » 05 2014 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»
В.А.Панфиленко
Приказ № 206 от « 01 » 06 2014 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

по прыжкам на батуте

Срок реализации - 10 лет
Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап – 5 лет
Этап совершенствования
спортивного мастерства – 2 года

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель Акиншин А.Г.

Мегион
2017

Содержание

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Нормативная часть. Учебный план | 7 |
| 3. | Методическая часть | 9 |
| 3.1 | Учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка» | 9 |
| 3.2 | Учебно-тематический план по предмету «Специальная физическая подготовка» | 12 |
| 3.3 | Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка» | 15 |
| 3.4 | Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка» | 19 |
| 3.5 | Учебно-тематический план по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика» | 27 |
| 3.6 | Учебно-тематический план по предмету «Восстановительные мероприятия» | 29 |
| 4 | Система контроля и зачетные требования | 29 |
| 5. | Перечень материально-технического обеспечения | 36 |
| 5.1 | Оборудование и инвентарь для реализации дополнительной предпрофессиональной программы | 36 |
| 5.2 | Оборудование и инвентарь для реализации программы спортивной подготовки | 37 |
| 5.3 | Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки | 38 |
| 6. | Техника безопасности при занятиях прыжками на батуте | 39 |
| 7 | Список используемой литературы | 42 |
| 6. | Информационные источники | 43 |

1. Пояснительная записка

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.

Программа по прыжкам на батуте для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (приказ Минспорта России от 30.08.2013г. № 694).
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 №41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «ДЮСШ», специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе» (М., 2012г).
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел».

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов - от новичков до мастеров спорта и направлена на:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и прыжкам на батуте в частности;

- создание условий для физического воспитания детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в прыжках на батуте;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой прыжков на батуте, выступлений прыгунов на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых прыгуну-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этике;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- профессиональную ориентацию одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- выявление спортивно одаренных детей.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, специальной, технической, тактической, психологической подготовок, участия в соревнованиях, тренерской и судейской практик.

Принцип преемственности определяет строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности.

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

Обучение осуществляется по таким предметным областям, как: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография.

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих областях:

- теория и методика физической культуры и спорта (содержание данного материала конкретизируется в разделе «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовки»);

- общая и специальная физические подготовки (содержание отражено в разделе «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»);

- избранный вид спорта представлен разделами: «Техническая подготовка», в которую включена хореографическая подготовка; «Специальная физическая подготовка»; «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовки»; «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика». Разделы программы определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся составляет 82% от Федерального стандарта спортивной подготовки по прыжкам на батуте.

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группе: на этапе начальной подготовки 8-10 человек, на тренировочном этапе 4-10 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства 3-6 человек.

Программный материал рассчитан на 10 лет: 3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 года. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний. В группах НП-3 и ТГ-5 в конце учебного года проводится промежуточная аттестация для перевода на следующий этап обучения. На этапе СС (второго года обучения) проводится итоговая аттестация.

Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

В отделении «прыжки на батуте» осуществляется спортивная подготовка по трем дисциплинам: прыжки на батуте, прыжки на двойном минитрампе, прыжки на акробатической дорожке.

Обучение осуществляется по предметам: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; теоретическая, тактическая, психологическая подготовки; участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика; восстановительные мероприятия.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, ежедневную зарядку, оздоровительный бег, изучение специальной литературы, просмотр спортивных соревнований, ведение спортивного дневника.

2. Нормативная часть

Учебный план

по виду спорта – прыжки на батуте

Цель – предпрофессиональная подготовка

Категория обучающихся - от 7 лет до 17 лет

Срок обучения – 10 лет

Режим занятий: НП-1 -6 час/нед, НП-2 – 9 час/нед, НП-3 – 9 час/нед,

ТГ-1 -12 час/нед, ТГ-2 -12 час/нед, ТГ-3 – 18 час/нед, ТГ-4 -18 час/нед, ТГ-5 -18 час/нед;

СС-1 -28 час/нед, СС-2 - 28 час/нед (1 час составляет 45 мин).

Количество учебных недель: 43 недели в режиме работы спортивной школы (включая работу в условиях спортивного лагеря или тренировочных сборов в каникулярный период).

Форма обучения – очная.

Таблица 1

| Содержание занятий | НП | | УТГ | | СС |
|--|-------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | 1 год % / часы | Свыше года % / часы | До 2 лет % / часы | Свыше 2 лет % / часы | Весь период % / часы |
| Общая физическая подготовка | 30/77 | 30/116 | 10/52 | 10/77 | 10/120 |
| Специальная физическая подготовка (хореография, прыжковая акробатика) | 15/38 | 15/58 | 20/103 | 24/186 | 20/240 |
| Техническая подготовка (парно-групповая акробатика) | 48/126 | 48/186 | 53/274 | 48/373 | 53/640 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2/5 | 2/7 | 5/25 | 6/46 | 5/60 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3/7 | 3/12 | 10/52 | 10/77 | 10/120 |
| Восстановительные | 2/5 | 2/8 | 2/10 | 2/15 | 2/24 |

| | | | | | |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| мероприятия | | | | | |
| Всего часов в год: | 258 | 387 | 516 | 774 | 1204 |

3. Методическая часть

3.1. Учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка»

Количество учебных недель: 43

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 2

| Содержание занятий | НП | | УТГ | | СС |
|---|--|--------------------------|--|--|--------------------------|
| | 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет | Весь период |
| Общеразвивающие упражнения | 25 | 45 | 15 | 15 | 15 |
| Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения | 25 | 40 | 12 | 25 | 35 |
| Силовые упражнения | 27 | 31 | 25 | 37 | 80 |
| Итого: | 77 | 116 | 52 | 77 | 120 |
| Форма контроля | Контрольно-переводные нормативы по ОФП | Промежуточная аттестация | Контрольно-переводные нормативы по ОФП | Контрольно-переводные нормативы по ОФП | Промежуточная аттестация |

Программа по предмету «Общая физическая подготовка»

Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой.

1. Общеразвивающие упражнения

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

1.2. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

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

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

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

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

1.8. 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.

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

1.10. Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату.

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

2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения

2.1. Подвижные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, футбол, регби.

2.2. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), старты с места из различных исходных положений. Повторное преодоление отрезков 20-30 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Прыжки на возвышение, в длину. Прыжки в длину с места, с разбега. Беговые упражнения: бег приставными шагами, то же с поворотом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени.

3. Силовые упражнения

3.1. Упражнения для развития силовых качеств мышц рук. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа между скамейками; подтягивание на перекладине в висе и в висе лежа; поднятие и опускание штанги за голову, перед грудью. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

3.2. Упражнения для развития силовых качеств мышц ног. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, скамеек, мячей, барьеров. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой). Разнообразные прыжки со скакалкой. Напрыгивание на возвышение с постепенным увеличением высоты до 50 см. Упражнения с отягощениями (вес до 10 кг): приседания. Выпрыгивания из полуприседа (сериями 2 x 10) с отягощениями и без отягощений; подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин.); продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге. Ходьба выпадами, в полуприседе. Выпрыгивание из полуприседа с выносом прямых рук вверх.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств мышц туловища. Стоя с грузом на плечах – наклониться вперед и вернуться в и.п. Лежа на животе, руки за голову (без отягощения и с отягощением) – поднятие и опускание туловища. Лежа на спине – поднятие туловища в положение «сед» и опускание в и.п. (без отягощения и с отягощением в руках). Лежа на спине – одновременное поднятие туловища и ног. На гимнастической стенке подъем прямых ног из вися до вися углом; подъем ног через группировку до касания из вися на перекладине; подъем прямых ног до касания из вися на перекладине.

3.2. Учебно-тематический план по предмету «Специальная физическая подготовка»

Количество учебных недель: - 43

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 3

| Содержание занятий | НП | | УТГ | | СС |
|--|-------|------------|----------|-------------|-------------|
| | 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет | Весь период |
| Упражнения для развития специальных физических качеств | 18 | 20 | 34 | 55 | 80 |
| Специальная двигательная подготовка | 12 | 19 | 34 | 60 | 75 |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------|--|--|--------------------------|
| Специальная прыжковая подготовка | 8 | 19 | 35 | 71 | 85 |
| Итого: | 38 | 58 | 103 | 186 | 240 |
| Форма контроля | Контрольно-переводные нормативы по СФП | Промежуточная аттестация | Контрольно-переводные нормативы по СФП | Контрольно-переводные нормативы по СФП | Промежуточная аттестация |

Программа по предмету «Специальная физическая подготовка»

Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств

1.1. 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»;

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

1.3. координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

1.4. равновесия и балансирования;

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

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

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

2. Специальная двигательная подготовка

2.1. сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

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

2.3. 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;

2.4. 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;

2.5. упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная прыжковая подготовка

3.1. простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;

3.2. прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

3.4. 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. Кувырки с места, с разбега, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Стойка на голове и руках, стойка на руках.

Колесо вправо, влево, с места, темпового подскока. Рондат.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, с поворотами на 180°, с места и с разбега.

Сальто назад в группировке, согнувшись.

3.5. Прыжки на батуте (ДМТ). 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, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

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

3.3. Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка»

Количество учебных недель -43

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 4

| Содержание занятий | НП | | УТГ | | СС |
|----------------------------------|-------|------------|----------|-------------|-------------|
| | 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет | Весь период |
| Прыжки на акробатической дорожке | 25 | 34 | 44 | 63 | 98 |
| Прыжки на двойном минитрампе | 27 | 48 | 72 | 110 | 182 |
| Прыжки на батуте | 28 | 48 | 76 | 110 | 182 |
| Хореографическая подготовка | 46 | 56 | 82 | 90 | 178 |
| Итого: | 126 | 186 | 274 | 373 | 640 |
| Форма контроля | | Зачет | | Зачет | Зачет |

Программа по предмету «Техническая подготовка»

Техника безопасности при выполнении технических упражнений.

1. Прыжки на акробатической дорожке

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из 3-5 отдельных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Основные элементы:

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками; голове и руках, на руках
- переворот в сторону («колесо»)
- переворот боком и переворот вперед;
- курбет;

- темповой переворот назад (фляк);
- рондат;
- сальто вперед с разбега, с высотой выпрыгивания $\frac{3}{4}$ своего роста;
- сальто вперед согнувшись (С вп.);
- сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° (180° вп.);

2. Прыжки на двойном минитрампе

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из 3-5 элементов, как для юношей, так и для девушек, включая элементы предыдущих лет обучения.

Основные элементы:

- прыжок в группировке;
- прыжок согнувшись (ноги вместе);
- прыжок согнувшись ноги врозь;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;
- сальто назад в группировке.

3. Прыжки на батуте

Элементы разучиваются в соответствии с полом и возрастом. В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения, в соответствии с разрядными нормативами.

Основные элементы:

- «качи» – прыжки вверх (ноги вместе - прямые);
- прыжок вверх (Г);
- прыжок в сед;
- из седа прыжок с поворотом на 180° в сед;
- прыжок вверх (СВ);
- из седа $\frac{1}{4}$ сальто вперед (Г) на живот;
- прыжок вверх (С);
- $\frac{1}{4}$ сальто назад на спину;
- $\frac{1}{4}$ сальто назад с поворотом на 180° на живот;

- $\frac{1}{4}$ сальто назад (С) на спину;
- со спины $\frac{1}{2}$ сальто вперед (Г) на живот;
- прыжок вверх с поворотом на 180^0 ;
- $\frac{1}{4}$ сальто вперед с поворотом на 180^0 на спину;
- прыжок вверх с поворотом на 360^0 ;
- $\frac{3}{4}$ сальто вперед на спину;
- сальто вперед (Г, С);
- сальто назад (Г, С, П);
- сальто вперед (Г) с поворотом на 180^0 ;
- $\frac{3}{4}$ сальто назад (Г, С, П) на живот;
- $\frac{3}{4}$ сальто назад (П) на живот;
- сальто вперед (Г, С, П) с поворотом на 180^0 .

4. Хореографическая подготовка

4.1. 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.

4.2. 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 ноги, другую согнуть и прижать носком к колену опорной ноги; шагом вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка, выпрямившись, прогнувшись.

4.3. Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-кверху, 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, сед на пятках. Последовательно

расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок, прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

4.4. Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; тоже с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

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

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

4.7. Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом.

4.8. Наклоны. Из стойки на одном колене, другая нога сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной ноге, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной ноге, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

3.4. Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая,

психологическая подготовка»

Количество учебных недель – 43

Количество часов в неделю – в соответствии с этапом подготовки

Таблица 6

| Содержание занятий | НП | | УТГ | | СС |
|--|-------|------------|----------|-------------|-------------|
| | 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет | Весь период |
| Теоретическая подготовка: | | | | | |
| Физическая культура и спорт в России | | | 1 | 2 | 2 |
| Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте | | | 1 | 3 | 2 |
| Краткие сведения о строении и развитии организма человека | | | 1 | 3 | 3 |
| Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни | 1 | | 2 | 2 | 2 |
| Гигиена, режим и питание спортсмена | 1 | | 1 | 2 | 4 |
| Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте | | | 2 | 2 | 3 |
| Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте | | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Физическая подготовка прыгунов на батуте | | 1 | 2 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка прыгунов на батуте | | | 2 | 4 | 3 |
| Планирование спортивной тренировки | | | 2 | 3 | 3 |
| Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | | | 2 | 5 | 5 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------|----|-------|-------|
| Терминология в прыжках на батуте | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Оборудование и инвентарь для занятий | 1 | | 1 | 2 | 2 |
| Тактическая подготовка | | | 2 | 3 | 7 |
| Психологическая подготовка | | | | 3 | 11 |
| Итого | 5 | 7 | 25 | 46 | 60 |
| Форма контроля | | Зачет | | Зачет | Зачет |

Программа по предмету «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовки»

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

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

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.

1.2. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.

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

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

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в Чемпионатах мира и Европы, Кубках мира.

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

1.3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

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

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

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

1.4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни.

Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте.

Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений.

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

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

1.5. Гигиена, режим и питание спортсмена.

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

Закаливание, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

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

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

1.6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям, данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

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

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы.

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

1.7. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки

становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков.

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.

1.8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте.

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

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

Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. 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.

1.9. Физическая подготовка прыгунов на батуте.

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.

1.10. Техническая подготовка прыгунов на батуте.

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

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатические упражнения, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

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 весоростовых 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.

1.11. Планирование спортивной тренировки.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Индивидуальное и групповое планирование.

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

Планирование двухразовых тренировочных занятий, количества 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 прыжкам на батуте.

1.12. 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.

1.13. 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.

1.14. Оборудование и инвентарь для занятий.

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

2.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

1. умения следовать общему тактическому замыслу или принципам поведения во время соревнований;
2. умения объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
3. умения находить новые тактико-технические решения при изменении условий соревнований, качества спортивного инвентаря;
4. умения анализировать ошибки;
5. умения взаимодействовать с соперником.

3. Психологическая подготовка.

Создание ситуаций преодоления волнения, неприятных ощущений, страха. Способы формирования адекватной самооценки спортсмена в условиях соревнований и тренировки. Приемы психотерапии: убеждение, разъяснение, порицание, беседа. Приемы саморегуляции: самоубеждение, самоприказ, самоуспокоение, самообозрение и различные самовнушения, управление нервно-психическим восстановлением. Упражнения для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. Упражнения на развитие внимания, сенсомоторики и волевых качеств; устойчивости к влиянию внешних и внутренних помех, способности управлять своими действиями, эмоциями и поведением.

Спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

3.5. Учебно-тематический план

по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»

Количество учебных недель -43

Количество часов в неделю – в соответствии с этапом подготовки.

Таблица 7

| Содержание занятий | НП | | УТГ | | СС |
|-------------------------|-------|------------|----------|-------------|-------------|
| | 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет | Весь период |
| Участие в соревнованиях | 7 | 12 | 45 | 50 | 82 |
| Тренерская практика | | | 7 | 15 | 20 |
| Судейская практика | | | | 12 | 18 |
| Итого: | 7 | 12 | 52 | 77 | 120 |

| | | | | | |
|----------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|---------------------|
| Форма контроля | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований. Выполнение разрядных требований | Итоговая аттестация |
|----------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|---------------------|

Программа по предмету

«Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»

Техника безопасности и правила поведения во время соревнований.

1. Участие в соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 8

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

Школьные, городские, областные соревнования, соревнования УрФО, всероссийские соревнования, включенные в Единый городской календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Тренерская практика

Проведение занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера. Проведение в присутствии тренера отдельных частей практических и теоретических занятий в тренировочных группах.

Проведение занятия по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утренней зарядки со школьниками (одноклассниками). Оказание помощи при проведении контрольно-переводных испытаний (оценка выполнения гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований), а также самостоятельная организация соревнования для начинающих.

Ведение учебной документации, ее содержания.

Приёмы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений.

3. Судейская практика

Подготовка судейской документации. Подготовка рабочего места судьи.

Запись упражнений и заполнение соревновательных карточек участника, с учетом коэффициента трудности основных элементов каждого разряда.

Судейство соревнований (оценка выполняемых на соревнованиях упражнений и порядок выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков). Детальный разбор произведенных сбавок.

Выполнение обязанностей судьи по юношеским разрядам, секретаря.

3.6. Учебно-тематический план по предмету «Восстановительные мероприятия»

Количество учебных недель -43

Количество часов в неделю – в соответствии с этапом подготовки.

Таблица 9

| Содержание занятий | НП | | УТГ | | СС |
|--|-------|------------|----------|-------------|-------------|
| | 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет | Весь период |
| Активный отдых | 5 | 8 | 6 | 5 | 5 |
| Аутогенная и психорегулирующая тренировка | | | 4 | 5 | 5 |
| Физические средства восстановления (сауна, массаж) | | | | 5 | 14 |
| Итого: | 5 | 8 | 10 | 15 | 24 |

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

1 Восстановительные средства

Основные средства восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и *включают*:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

2. Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3. Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

4. Система контроля и зачётные требования

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

Таблица 9

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| 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) |
| 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) |
| | Поперечный шпагат (не более 20 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 20 см от пола) |

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее одного контрольного упражнения по каждому физическому качеству.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на этапе начальной подготовки

Таблица 10

| № п/п | Содержание | Группа | Оценка (балл) | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|--------|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Челночный бег(с) (3x10м) | НП-1 | 10,2 | 10,2 | 10,4 | 10,4 | 10,6 | 10,6 | 10,8 | 10,8 | 11,0 | 11,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| | | НП-2,3 | 9,5 | 9,5 | 9,8 | 9,8 | 10,0 | 10,0 | 10,2 | 10,2 | 10,4 | 10,4 |
| 2 | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | НП-1 | 8 | 6 | 7 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| | | НП-2,3 | 15 | 10 | 14 | 9 | 13 | 8 | 12 | 7 | 11 | 6 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа | НП-1 | 10 | 8 | 9 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| | | НП-2,3 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | Подтягивание в висе на перекладине | НП-1-3 | 3 | | 2 | | 1 | | - | | - | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | НП-1 | 120 | 110 | 115 | 105 | 110 | 100 | 105 | 95 | 100 | 90 |
| | | НП-2,3 | 130 | 120 | 125 | 115 | 120 | 110 | 115 | 105 | 110 | 100 |

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Таблица 11

| № п/п | Содержание | Группа | Оценка (балл) | | | | | | | | | |
|-------|---|--------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| | | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз) | НП-1 | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | |
| | | НП-2,3 | 15 | | 13 | | 12 | | 11 | | 10 | |
| 2 | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | НП-1 | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 55 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 сек | |
| | | НП-2,3 | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 55 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 сек | |
| 3 | Поперечный шпагат | НП-1 | 15 см от пола | | 20 см от пола | | 25 см от пола | | 30 см от пола | | 35 см от пола | |
| | | НП-2,3 | 10 см от пола | | 15 см от пола | | 20 см от пола | | 25 см от пола | | 30 см от пола | |

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла за выполнение 7 нормативов: по ОФП (4 норматива на выбор обучающегося) и СФП (3 норматива).

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

Таблица 12

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз) |
| 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 |

Для зачисления в группы на тренировочный этап необходимо выполнить не менее одного контрольного упражнения по каждому физическому качеству и выполнить обязательную техническую программу.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
на тренировочном этапе**

Таблица 13

| № п/п | Содержание | Группа | Оценка (балл) | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|--------|---------------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|-------------|
| | | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Челночный бег(с) (3x10м) | ТГ-1,2 | 9,2 | 9,2 | 9,4 | 9,4 | 9,6 | 9,6 | 9,8 | 9,8 | Больше 9,8 | Больше 9,8 |
| | | ТГ-3,4 | 9,0 | 9,0 | 9,2 | 9,2 | 9,4 | 9,4 | 9,6 | 9,6 | Больше 9,6 | Больше 9,6 |
| | (5x10м) | ТГ-5 | 14,0 | 14,5 | 14,2 | 14,4 | 14,4 | 14,6 | 14,8 | 15,0 | Больше 15,0 | Больше 15,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (кол-во раз) | ТГ-1,2 | 15 | 10 | 12 | 8 | 10 | 6 | 9 | 5 | 7 | 4 |
| | | ТГ-3,4 | 16 | 11 | 14 | 10 | 12 | 8 | 10 | 7 | 8 | 6 |
| | | ТГ-5 | 18 | 12 | 16 | 12 | 13 | 9 | 11 | 8 | 9 | 8 |
| 3 | Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз) | ТГ-1,2 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | - | 1 | - |
| | | ТГ-3,4 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 | - | 2 | - |
| | | ТГ-5 | 7 | 3 | 6 | 2 | 5 | 1 | 4 | - | 3 | - |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (кол-во раз) | ТГ-1,2 | 10 | 6 | 9 | 5 | 8 | 4 | 7 | 3 | 6 | 2 |
| | | ТГ-3,4 | 15 | 7 | 13 | 6 | 11 | 5 | 10 | 4 | 8 | 3 |
| | | ТГ-5 | 20 | 7 | 18 | 6 | 16 | 5 | 14 | 4 | 12 | 3 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | ТГ-1,2 | 150 | 125 | 135 | 120 | 130 | 115 | 125 | 110 | 120 | 105 |
| | | ТГ-3,4 | 160 | 140 | 150 | 135 | 145 | 130 | 140 | 125 | 135 | 120 |
| | | ТГ-5 | 170 | 150 | 165 | 145 | 160 | 140 | 155 | 135 | 150 | 130 |

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке на тренировочном этапе

Таблица 14

| № п/п | Содержание | Группа | Оценка (балл) | | | | | | | | | |
|-------|---|---------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| | | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз) | ТГ-1,2 | 20 | | 18 | | 16 | | 14 | | 12 | |
| | | ТГ-3,4 | 25 | | 23 | | 20 | | 18 | | 16 | |
| | Напрыгивание на возвышение высотой 50см 60 раз на время (с) | ТГ-5 | 70 | | 75 | | 80 | | 85 | | 90 | |
| 2 | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | ТГ-1-5 | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек | | Расстояние от стоп до пальцев рук не более 55 см, фиксация 5 сек | |
| 3 | Поперечный шпагат | ТГ-1, 2 | Не более 5 см от пола | | 10 см от пола | | 15 см от пола | | 20 см от пола | | 25 см от пола | |
| | | ТГ-3, 4 | | | | | | | | | | |
| | | ТГ-5 | Бедра касаются | | Не более 5см от | | 10 см от пола | | 15 см от пола | | 20 см от пола | |

| | | | | | | | |
|---|------------------------|------------------------------------|------|------|--|--|--|
| | | | пола | пола | | | |
| 4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла за выполнение 7 нормативов: по ОФП (4 норматива на выбор обучающегося) и СФП (3 норматива) и выполнить обязательную техническую программу

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

Таблица 15

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,0 с) | Челночный бег 5 x 10 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 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Для зачисления в группу СС необходимо выполнение не менее одного контрольного упражнения по каждому физическому качеству, иметь спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовкам на этапе спортивного совершенствования мастерства

Таблица 16

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 5 x 10 м (не более 13,8 с) | Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,3 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 22 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 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 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 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 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение не менее одного контрольного упражнения по каждому физическому качеству, обязательное выполнение технической программы.

Итоговая аттестация

на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

| 1. Общая и специальная физическая подготовка | | |
|---|--|--|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 5 x 10 м (не более 13,0с) | Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,0с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 8 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз) |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз) |
| | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Гибкость | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России. | |

2. Тренерская и судейская практика:

| | |
|--|------------------|
| <p>Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, подбор основных упражнений для разминки перед соревнованиями. Самостоятельное проведение разминки в группе. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях. Правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими учащимися, помощь спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Составление конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Изучение правил соревнований. Помощь в организации и проведении соревнований в ДЮСШ. Приобретение начальных навыков судейства в качестве помощника судьи. Составление положения о соревнованиях. Участие в судействе городских соревнований - в роли судьи, секретаря.</p> | Знать, выполнять |
|--|------------------|

5. Перечень материально-технического обеспечения

5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, имеющиеся в наличии, для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по прыжкам на батуте

Таблица 18

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Батут соревновательный | комплект | 1 |
| 2. | Двойной минитрамп | штук | 1 |
| 3. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 4. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 5. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
| 6. | Пояс страховочный | штук | 5 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 9. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 10. | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 1 |
| 11. | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
| 12. | Скакалки гимнастические | штук | 10 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |

5.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Батут соревновательный | комплект | 2 |
| 2. | Двойной минитрамп | штук | 1 |
| 3. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 4. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 5. | Видеокамера | штук | 1 |
| 6. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
| 7. | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 8. | Лонжа универсальная | комплект | 5 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 10. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
| 11. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 12. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13. | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 1 |
| 14. | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
| 15. | Скакалки гимнастические | штук | 10 |

| | | | |
|-----|--|----------|---|
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 18. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |

5.3. Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки

Таблица 20

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Комбинезон для выступлений на соревн. | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитн. | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Костюм спортивный тренировочн. | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Купальник для выступлений на соревнованиях | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 9. | Чешки гимнастические | пар | на занимающегося | - | - | 6 | 1 | 10 | 1 |
| 10. | Тапки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шорты спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

6. Техника безопасности при занятиях прыжками на батуте

6.1 Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям прыжками на батуте допускаются лица, достигшие 7-летнего возраста (в соответствие с СанПиН), прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности. Допуск к занятиям детей дошкольного возраста осуществляется только при соблюдении дополнительных условий.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, дисциплину, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений с использованием неисправного спортивного инвентаря;
 - травмы без использования гимнастических матов или при неровной поверхности гимнастических матов на месте занятий из-за неправильной их укладки;
 - травмы при выполнении упражнений при неправильной страховке или без неё;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств по оказанию первой помощи при травмах.
- 1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.6. Занятия проводятся в специальной спортивной форме. Спортивная форма должна быть индивидуальной, содержаться в чистоте и использоваться только для занятий.
- 1.7. После перенесенного заболевания, травмы обучающиеся допускаются к занятиям и соревнованиям по разрешению врача.
- 1.8. Тренировки проводятся в хорошо освещенном, проветриваемом помещении при температуре воздуха 18-20°C.
- 1.9. Батут должен располагаться на расстоянии не менее двух метров от стен.
- 1.10. Пружины по краям батута, а также пол по его периметру должны быть укрыты гимнастическими матами.
- 1.11. При неисправности спортивного инвентаря, обучающиеся должны прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о

произошедшем тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

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

6.2 Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятия надеть спортивную форму, не стесняющую движений. Спортивная форма должна быть индивидуальной, содержаться в чистоте и использоваться только для занятий.

2.2. Проверить готовность спортивного зала, ровность укладки гимнастических матов, их укладку по краям батута, а также их наличие на полу по периметру батута. Удалить посторонние предметы.

2.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

2.4. В спортивный зал обучающиеся входят по разрешению тренера-преподавателя и только вместе с ним.

6.3 Требования безопасности во время занятий

3.1. Выполнить общую физическую и специальную разминку.

3.2. Следить за безопасным расположением обучающихся в зале, правильным выполнением упражнений.

3.3. К выполнению упражнений обучающиеся приступают только после освоения приемов самостраховки и после разрешения тренера-преподавателя.

3.4. При выполнении прыжков, соскоков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. Не находиться в зоне выполнения упражнений другими тренирующимся.

3.6. При выполнении упражнений потоком (одним за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

3.7. Прыжки, кувырки на батуте выполнять по одному.

3.8. Прыжки выполнять в центре сетки.

3.9. При падении с высоты сгруппироваться и осуществить перекат.

3.10. Соблюдать следующие правила личной гигиены

- поддерживать кожный покров в чистоте и порядке;
- иметь аккуратную прическу;
- не посещать занятия с простудными, кожными и иными заразными заболеваниями;
- не реже одного раза в 6 месяцев проходить медицинский осмотр.

6.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии обучающиеся должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать из зала обучающихся, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01, администрации школы и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств тушения пожара.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

6.5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Проветрить помещение.
- 5.4. Снять спортивную форму.
- 5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7. Список используемой литературы

1. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте [Текст] / К.Ю.Данилов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 102 с.
2. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста [Текст] / К.Ю.Данилов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.
3. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта [Текст] / Р.М.Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М.Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие [Текст] / В.Б.Коренберг. - М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
6. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты [Текст] / Г.А.Макарова. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры [Текст] / Л.П.Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
8. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография [Текст] / В.Т.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
9. Никитушкин В.Т. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов [Текст] / В.Т. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
10. Никитушкин В.Т. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст] / В.Т. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г.Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
12. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
13. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации [Текст] / Ю.А.Попов. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
14. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2012 гг.
15. Скакун В.А. Акробатические прыжки [Текст] / В.А.Скакун. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
16. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст] / В.Д.Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

8. Информационные источники

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
- Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
3. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
4. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
5. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
6. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.r