МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
28.08.2015 год

УТВЕРЖДАЮ
зам.директора МБУ ДО ДЮСШ №6
_____ О.В.Белоконова

Пр. № 14 от 1.09 2015г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Прыжки на батуте

Авторский коллектив:
***Малецкая М.Н.** – директор,*
мастер спорта ГССМСР,
***Белоконова О.В.** – заместитель директора*
по спортивной работе,
***Корнетская Т.В.** – старший тренер-*
преподаватель высшей квалификационной категории,
***Симонова Е.А.** – инструктор-методист*

город Ростов-на-Дону
2015 год

Содержание

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта – прыжки на батуте. Отличительные особенности прыжков на батуте.
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, периоды). Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах.

II.Учебный план

2.1.Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.
2.2.Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.
2.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

III.Методическая часть

3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.
3.2.Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
3.3.Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

IV.Система контроля и зачетные требования

4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
4.2.Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
4.3.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

V.Информационное обеспечение программы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта – прыжки на батуте. Отличительные особенности прыжков на батуте.

Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта, который отличается особой зрелищностью и предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серий высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того чтобы достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве при посещении школы прыжков на батуте.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

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

Отличительные особенности прыжков на батуте.

Прыжки на батуте – ациклический, сложно-координационный вид спорта, признанный в Российской Федерации и включен во Всероссийский реестр видов спорта. Прыжки на батуте дают нагрузку на все мышечные группы, а также мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры. Этот вид спорта включает в себя следующие спортивные дисциплины: индивидуальные прыжки на батуте, прыжки на батуте/синхрон, прыжки на двойном минитрампе и прыжки на акробатической дорожке.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий прыжками на батуте ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

По группам видов спорта – прыжки на батуте относятся к сложно-координационным,

Цель прыжков на батуте – гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Система спортивной подготовки батутистов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня, работа по индивидуальным планам.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе, возраста, этапа подготовки обучающихся.

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

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

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

1. ***Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата*** выражает сущность спорта, потребность человек в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитии 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 морфо-функциональных и психических возможностей. Так, батутист может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. ***Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности***. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по

силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. ***Принцип педагогической управляемости*** заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

1.3. Структура системы многолетней подготовки. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах

1 Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В этапе НП выделают два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям прыжков на батуте, определение дальнейшей спортивной специализации.

2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). На тренировочном этапе выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта прыжки на батуте.

3 Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими

высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики Мордовия и Российской Федерации.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ. Их продолжительность можно в определённой мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного процесса.

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

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность -2-4 года. Возраст - 7-9 лет.

Тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям. Длительность -3-5 лет. Возраст - 9-13 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность - 2-4 года. Возраст - 13-15-17 лет.

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	7	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-10
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3-6

Методические указания.

В группы начальной подготовки (НП) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной акробатики, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки

Тренировочные группы (ТГ) комплектуются из числа способных детей, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в спортивную школу и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Группы спортивного совершенствования (ГССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основной показатель работы отделения спортивной акробатики – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной Программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапам подготовки обучающихся.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

В процессе реализации Программ по сложно-координационным видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

Разделы подготовки	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	
Общая физическая подготовка (%)	25 - 37	25 - 37	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24	18 - 24

Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6	3 - 5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12	9 - 13
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в прыжках на батуте.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для прыжков на батуте, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в прыжках на батуте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжков на батуте;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжков на батуте;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены в акробатике через 4-5 лет достигают 1 взрослого разряда, через 5-7 лет – кандидатов в мастера спорта, через 7-8 лет – мастера спорта, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий прыжков на батуте.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается),
- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и т.е тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков. Тренировочные занятия прыжками на батуте проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки начиная с ТГ необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце ТГЗ. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие спортсмена.

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, гимнастики, легкой атлетики и т.д.).

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

В занятиях по прыжкам на батуте широко используют общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и с предметами (скакалками, гантелями, набивными мячами), акробатические упражнения (кувырки, перевороты).

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

№ п/п	***Разделы подготовки***	***Этапы подготовки -кол-во часов в год***											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		До года		Свыше года	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	37%	116	33%	155	11%	69	10%	93	9%	112	9%	131
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	15%	47	15%	70	23%	144	22%	206	20%	250	18%	262
3.	Техническая подготовка (избранный вид)	44%	137	46%	215	49%	306	50%	468	52%	649	54%	786
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1%	3	2%	9	5%	31	5%	47	5%	62	4%	58
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2%	6	3%	14	10%	62	11%	103	12%	150	13%	190
6.	Восстановительные мероприятия	1%	**3**	1%	**5**	2%	12	2%	19	2%	25	2%	29
	Итого часов в год	100%	**312**	100%	**468**	100%	**624**	100 %	**936**	100%	**1248**	**100%**	**1456**

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменам прыжков на батуте правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, ТГ
2.	История развития избранного вида спорта	Истоки прыжков на батуте. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития прыжков на батуте	НП, ТГ, ГССМ
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса: .	Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде	НП, ТГ
4.	Основы законодател	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для	ТГ, ГССМ

	ьства в сфере физической культуры и спорта:	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;	
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	НП, ТГ, ГССМ
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.	НП,ТГ
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	НП, ТГ
8.	Основы спортивного питания;	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.	НП,ТГ, ГССМ
9.	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.	НП, ТГ, ГССМ
10.	Требования к техники	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях.	НП, ТГ, ГССМ

	безопасности Меры профилактики, первая помощь	Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	
11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	ТГ, ГССМ
12.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки , их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ТГ, ГССМ
13.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.	НП, ТГ, ГССМ
14.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	НП,ТГ, ГССМ
15.	Правила судейства и проведение	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и	ТГ, ГССМ

	соревновани й	обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	
16.	Единая всероссийск ая спортивная классификац ия	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	ТГ, ГССМ

3.1.2.Общая физическая подготовка.
Группы начальной подготовки НП 1, НП 2, НП3

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.
Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.
Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание мяча на дальность и точность.

Тренировочные группы ТГ1, ТГ2, ТГ3, ТГ4, ТГ5
Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. 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.

Обшеразвиваюшие упражнения.

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.
Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

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

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

Сочетание движений.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. 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. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м). Прыжки в высоту, длину.

3.1.3.Специальная физическая подготовка.
Группы начальной подготовки НП 1, НП 2, НП3

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.

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;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10 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. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полупереворoты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет

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,

Прыжки на батуте (ДМТиАКД)

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.

Тренировочные группы ТГ1, ТГ2, ТГ3, ТГ4, ТГ5

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.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, отработка приземления;
- 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;
- отработка прыжков на время.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;

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

4.Прыжки на акробатической дорожке.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, 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.

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

Колесо вправо, влево - с места, темпового подскока и разбега. Рондаты. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока и разбега на одну ногу и на две ноги.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180 - полпируэта, пируэт.

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 сгибаясъ-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

5.Прыжки на батуте

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

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

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Двойное сальто с вращением на 540 градусов.

6.Прыжки на 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.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты.

Двойное сальто вперед и назад.

Двойное сальто вперед с полвинтом.

Хореографическая подготовка.
Группы начальной подготовки НП 1, НП 2, НП3

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

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

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

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

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.
Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Тренировочные группы ТГ1, ТГ2, ТГ3, ТГ4, ТГ5

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.).
Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

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

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.
Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Различные соединения из пройденных элементов.

3.1.4Техническая подготовка

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

1-й год обучения:

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

2-й - 3-й год обучения:

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

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

1-й год обучения:

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

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

2-й год обучения:

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

3-й год обучения:

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование

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

4-й и 5-й год обучения:

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

Группы совершенствования спортивного мастерства

1-й год обучения:

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

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

2-й год обучения:

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

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

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

3-й год обучения:

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

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

3.1.5. Психологическая подготовка.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в

соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

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

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

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

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

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

3.1.6 Инструкторская и судейская практика

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

уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками);
уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнении в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель ознакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.
В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

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

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

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

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

3.1.6. Восстановительные мероприятия

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

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

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

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

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

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

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

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

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

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:
- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

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

Психологические методы восстановления.

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

Общие методические рекомендации

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

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

3.2. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

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

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

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

Тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящимся 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. Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (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.

Для предотвращения травм на тренировочных занятиях тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают_ спортсмена от многих заболеваний и

травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм *являются*: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

В прыжках на батуте 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:

Страховка – готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок – применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе.

Самостраховка – умение батутиста своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по прыжкам на батуте.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Максимальное кол-во часов в неделю	**Максимальное кол-во часов в год**
Этап начальной подготовки	3	до года 6 час	до года 312час
		свыше года 9 час	свыше года 468 час
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до 2х лет -12 часов	624 часа
		свыше 2х лет 18 часов	936 часов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	24 часа	1248часов

IV.Система контроля и зачетные требования.

4.1Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы при приеме на обучение по программе на этап начальной подготовки – 1 года обучения.

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 25 м(сек)	10	10	11,5	11,5	12,0	12,0	12,5	12,5	13,0	13,0
2.	Подъем прямых ног из виса до угла 90*	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа руки – высота 30 см	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
4.	Прыжок в длину с места (см)	100	100	95	95	90	90	85	85	80	80
5.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек	10	10	8	8	7	7	5	5	4	4
6.	«Корзиночка» И.п. - лежа на животе, выполнить кольцо (ноги максимально приблизить к голове)	Касание стопами лба		Расстояние до 5 см		Расстояние 6-10 см		Руки согнуты		-	-
7	«Складка стоя» Наклон вперед из положения стоя , удержание касания грудью(не менее 5сек)	Грудь и подбородок касаются выпрямленных		Тоже, но 3 сек		Тоже, но ноги согнуты в коленях		Грудь не касается коленей		Грудь не касается коленей ,ноги согнуты	

		ног									
8	Поперечный шпагат	15 см от пола		20 см от пола		25 см от пола		30 см от пола		35 см от пола	

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1.Физическая подготовленность: набрать не менее **24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП и СФП.**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для групп начальной подготовки 1-го – 3-го годов обучения.

№	Содержание	этап	Оценка									
			5		**4**		**3**		**2**		**1**	
			М	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**
1.	Челночный бег (с) (3+10 м)	НП-1	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	11,0	11,0
		НП-2,3	8,5	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	Больше 10.0	Больше 10.0
2.	Подъем прямых ног из виса до виса углом	НП-1	15	15	10	10	5	5	3	3	1	1
		НП-2,3	20	20	15	15	10	10	5	5	3	3
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки-ноги на полу)	НП-1	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		НП-2,3	30	30	20	20	15	15	10	10	5	5

4.	Подтягивание в висе, дев. - в висе лежа (кол-во раз)	НП-1	4	4	3	3	2	2	1	1		
		НП-2,3	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
5.	Напрыгивание на возвышение (7 - 8 лет - 30см) за 30 с (кол-во раз)	ГНП-1	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		ГНП-2,3	25	25	20	20	15	15	10	10	5	5
6.	Прыжок в длину с места (см)	НП-1	130	120	125	115	120	110	115	105	110	100
		НП-2,3	140	125	135	120	130	115	125	110	120	105
7.	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	НП-1	8	5	6	4	5	3	4	2	3	1
		НП-2,3	10	7	8	5	7	4	6	3	5	2
8.	Мост	НП-1	Мост наклоном назад, руки перпендикуляр но опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикуляр-но опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60, ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45	
		НП-2,3										
9.	Наклоны вперед из положения стоя	НП-1	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками		То же, но с удержанием руками		Касание ног грудью, кисти на полу		Касание ног грудью		Касание головой согнутых ног	
		НП-2,3										

10.	Шпагат	НП-1	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые.		Один шпагат, туловище вертикально, Руки в стороны, ноги прямые		То же, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны		То же, ноги лодыжками касаются пола		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	
		НП-2										
11.	10 «качей» (с) 7 -10 лет по секундомеру	НП-1	14,0	13,0	13,8	12,8	13,6	12,6	13,3	12,3	13,0	12,0
		НП-2,3	15,0	14,0	14,8	13,8	14,6	13,6	14,3	13,3	14,0	13,0
12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз)	НП-1	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4
		НП-2,3	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1.Физическая подготовленность: набрать не менее **36 баллов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.**
2.Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
3.Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для групп тренировочного этапа подготовки 1-го и 2-го годов обучения (этап спортивной специализации – базовая подготовка)

№	Содержание	Этап	**Оценка**									
			5		**4**		**3**		**2**		**1**	
			М	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**
1	Челночный бег (с) (3+10 м)	ТГ-1,2	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5	Больше 9,5	Больше 9,5
2	Подъем прямых ног из виса до виса углом	ТГ-1,2	30	25	25	20	20	15	15	10	10	5
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа между скамейками (девочки-ноги на полу)	ТГ-1,2	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
4	Подтягивание в висе (кол-во раз)	ТГ-1,2	6	3	5	2	4	1	3		2	
5	Напрыгивание на возвышение **30 см за 30 сек (кол-во)**	ТГ-1,2	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10
6	Прыжок в длину с места (см)	ТГ-1,2	150	130	140	125	135	120	130	115	125	110
7	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой , кол-во раз)	ТГ-1.2	14	8	12	7	10	6	8	5	6	4

8	Мост	ТГ-1,2	Мост наклоном назад, руки перпендикуляр но опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикуляр но опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60, ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45	
9	Наклоны вперед из положения стоя	ТГ-1,2	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками		То же, но с удержанием руками		Касание ног грудью, кисти на полу		Касание ног грудью		Касание головой согнутых ног	
10.	Шпагат	ТГ-1,2	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые.		Один шпагат, туловище вертикально, Руки в стороны, ноги прямые		То же, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны		То же, ноги лодыжками касаются пола		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	
11.	10 «качей» (с) (по секундомеру,	ТГ-1,2	15,5	15,0	15,3	14,8	15,1	14,6	14,8	14,3	14,5	14,0
12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку»	ТГ-1,2	20	15	18	13	16	11	14	9	12	8

	(кол-во раз)											

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 36 балов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.
2. Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для групп тренировочного этапа подготовки 3-го - 5-го годов обучения (этап спортивной специализации)

№	Содержание	Этап	**Оценка**									
			5		**4**		**3**		**2**		**1**	
			М	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**	**М**	**Д**
1	Челночный бег (с) (5+10 м)	ТГ-3	14,0	15,0	14,5	15,5	15,0	16,0	15,5	17,0	Больше	Больше
		ТГ-4,5	13,0	14,0	13,5	14,5	14,0	15,0	14,5	15,5	Больше	Больше
2	Подъем ног «Г» до касания из виса на перекладине	ТГ-3	15	12	12	10	10	7	7	5	5	3
		ТГ-4,5	20	15	15	12	12	10	10	7	7	5

3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа между скамейками (девочки-ноги на полу)	ТГ-3	30	30	20	20	10	10	5	5	1	1
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа между скамейками (ноги и руки на скамейках) (кол-во раз)	ТГ-4,5	40	10	30	8	20	6	15	4	10	2
4	Подтягивание в висе (кол-во раз)	ТГ-3	8	4	7	3	6	2	5	1	4	0
		ТГ-4,5	10	5	8	4	7	3	6	2	5	1
5	Напрыгивание на возвышение **- (30см) за 30 сек (кол-во)**	ТГ-3	32	32	30	30	25	25	20	20	15	15
	Напрыгивание на возвышение – (**50 см)** **за 30 сек (кол-во)**	ТГ-4,5	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80
6	Прыжок в длину с места (см)	ТГ-3	160	140	150	130	145	125	140	120	135	115
		ТГ-4,5	180	160	170	150	160	140	150	130	140	125
7	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой , кол-во раз)	ТГ-3	16	12	14	10	12	8	10	7	8	6
		ТГ-4,5	20	16	18	14	16	12	14	10	12	8
8	Мост	ТГ-3	Мост наклоном назад, руки перпендикуляр но опоре, ноги		Руки перпендикуляр но опоре, ноги выпрямлены (ноги		Руки отклонены от вертикали до 60, ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45	
		ТГ-4,5										

			выпрямлены		слегка согнуты)				на 45			
9	Наклоны вперед из положения стоя	ТГ-3	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками		То же, но с удержанием руками		Касание ног грудью, кисти на полу		Касание ног грудью		Касание головой согнутых ног	
		ТГ-4,5										
10.	Шпагат	ТГ-3	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые.		Один шпагат, туловище вертикально, Руки в стороны, ноги прямые		То же, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны		То же, ноги лодыжками касаются пола		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	
		ТГ-4,5										
11.	10 «качей» (с) (9 -10 лет по секундомеру, старшие возрастные группы – по синхронному аппарату)	ТГ-3	16,0	15,5	15,8	15,3	15,6	15,1	15,3	14,8	15,0	14,5
		ТГ-4,5	15,5	15,0	15,3	14,8	15,1	14,6	14,8	14,3	14,5	14,0
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз за 10 сек)	ТГ-3	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
		ТГ-4,5	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 36 балов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.
2. Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой

Комплексы контрольных упражнений Для оценки результатов освоения программы
Для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Содержание	Группа	Оценка									
			5		4		3		2		1	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег (с) (5+10 м)	ГССМ-1	12,5	13,0	13,0	13,5	13,5	14,0	14,0	14,5	Больше 14,0	Больше14,5
		ГССМ-2	12,0	12,5	12,5	13,0	13,0	13,5	13,5	14,0	Больше 13,5	Больше 14,5
2.	Подъем прямых ног до касания над головой из виса на перекладине	ГССМ-1	10	8	8	6	6	4	4	2	2	1
		ГССМ-2	15	10	12	8	10	6	7	4	5	2
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа между скамейками (ноги и руки на скамейках) (кол-во раз)	ГССМ-1,2	50	20	40	15	30	10	20	7	15	4
4.	Подтягивание в висе (кол – во)	ГССММ-1,2	12	6	10	5	9	4	7	3	6	2
5.	Напрыгивание на возвышение **50 см** **(60 раз на время (сек)**	ГССМ-1,2	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75

6.	Прыжок в длину с места (см)	ГСС М-1,2	200	180	190	170	180	160	170	150	160	140
7.	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	ГСС М-1,2	30	20	26	18	22	16	20	14	16	12
8.	Мост	ГСС М-1,2	Мост наклоном назад, руки перпендикуляр-ны опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикуляр-ны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60, ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45	
9.	Наклоны вперед из положения стоя	ГСС М-1,2	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками		То же, но с удержанием руками		Касание ног грудью, кисти на полу		Касание ног грудью		Касание головой согнутых ног	
10.	Шпагат	ГСС М-1,2	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые.		Один шпагат, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые		То же, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны		То же, ноги лодыжками касаются пола		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	

11.	10 «качей» (с) – по синхронному аппарату	ГСС М-1,2	17,0	16,0	16,8	15,8	16,6	15,6	16,3	15,3	16,0	15,0
12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз за 10 сек)	ГСС М-1,2	13	13	12	12	11	11	10	10	9	9

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 36 балов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.
2. Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение этапа подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

4.3 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

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

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

V. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Нормативные документы

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года **№ 329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года **№694** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте»,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года **№1008** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№730** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- типовой тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), 2012 год, (*авт. - Макаров Н.В., Пилюк Н. Н., Рыжков А., Марьясин С. Л., Фаизов И. Ф.)*

Методическая литература

1. Прыжки на батуте – «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ» (под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка.- М.: Советский спорт, г.Москва, 2012г – 112 с).
2. Правила соревнований. Технические регламенты. (Автор – Макаров Н.В. Федерация прыжков на батуте, 2000г, Москва.)
3. Спортивная гимнастика (юноши) – программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, 1983г, Москва – комитет по ФК и С при совете Министров СССР. (Автор – Розин Е.Ю.)

4. Ю.В. Менхин – «Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
5. Система ГАРАНТ: http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY
6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
9. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
10. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
11. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
12. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
13. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
14. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
15. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
16. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
17. Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с., и сл.
18. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
19. Правила соревнований по прыжкам на батуте

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/.