

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ №6  
протокол № 01 « 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6  
Н.П. Грецкая  
приказ № 124 от « 31 » августа 2022 г

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### **Прыжки на батуте** Срок реализации программы 8 лет



*Разработчики программы:*

**Грецкая Н.П.** – директор МБУ ДО ДЮСШ №6

**Иванова М.А.** – заместитель директора  
по учебно-спортивной работе,

**Корнетская Т.В.** – старший тренер-  
преподаватель высшей квалификационной  
категории,

**Романова А.Н.** – инструктор-методист

*Рецензенты программы:*

**Мавропуло О.С.** – директор Института  
Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО  
«Донской государственный технический  
университет», доктор философских наук,

кандидат педагогических наук, профессор  
**Верина Т.П.** Заведующий кафедрой «Теория и практи  
физической культуры и спорта», Института  
Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «  
ской государственный технический университет»  
кандидат медицинских наук, доцент

## **Содержание**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – прыжки на батуте. Отличительные особенности прыжков на батуте.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней).

### **2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)**

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

### **3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней**

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения
- 3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

### **4. Воспитательная и профориентационная работа**

### **5. Система контроля и зачетные требования**

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **6. Информационное обеспечение программы**

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень интернет-ресурсов.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта прыжки на батуте разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 728 от 23.09.2021 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

### 1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: углубленный (1-2, 3-4 годы обучения) и базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения)

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

- **Базовый уровень:**

*1-2 год обучения* – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники акробатических движений, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям, определенной дисциплины в прыжках на батуте (прыжки на батуте, минитрампе или акробатической дорожке), воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

*3-6 год обучения* – укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

- **Углубленный уровень сложности программы:**

*1-2 год обучения* – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 взрослого разряда и КМС;

*3-4 год обучения* – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, подтверждать норматив КМС; (группы высшего спортивного мастерства) (все годы обучения) – дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких

спортивных результатов на Всероссийских и международных соревнованиях, выполнение норматива МС и подтверждение норматива МС, выполнение норматива МСМК.

## **1.2. 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 серии 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. По группам видов спорта – прыжки на батуте относятся к сложно-координационным. 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.

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

## **1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.**

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного). Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

| № п/п | Уровень сложности (этап) реализации образовательной программы                 | Период обучения | Максимальная наполняемость групп (человек) | Объем тренировочной нагрузки (часов в неделю) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.    | Базовый уровень сложности (этап начальной подготовки 1, 2, 3 год обучения)    | 1 год           | 25                                         | 4-6                                           | 6                                                 |
|       |                                                                               | 2 год           | 20                                         | 4-6                                           | 6-7                                               |
|       |                                                                               | 3 год           | 20                                         | 6-8                                           | 7                                                 |
| 2.    | Базовый уровень сложности (тренировочный этап 1, 2, 3 год обучения)           | 4 год           | 20                                         | 6-8                                           | 7-8                                               |
|       |                                                                               | 5 год           | 20                                         | 8-10                                          | 8                                                 |
|       |                                                                               | 6 год           | 16                                         | 8-10                                          | 8-9                                               |
| 3.    | Углубленный уровень сложности (тренировочный этап 4, 5 год обучения)          | 1 год           | 16                                         | 10-12                                         | 9                                                 |
|       |                                                                               | 2 год           | 16                                         | 10-12                                         | 9-10                                              |
| 4.    | Углубленный уровень сложности (этап совершенствования спортивного мастерства) | до года         | 12                                         | 12-14                                         | 10                                                |
|       |                                                                               | свыше года      | 10                                         | 12-14                                         | 10-11                                             |

\*Исключение составляют командные виды спорта (в соответствии с правилами соревнований).

#### **1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.**

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения. В порядке исключения, (в случае замедления морфо-функционального развития, перенесенных длительных заболеваний в течение учебного года, и как следствие большого объема дистанционной формы обучения) обучающиеся могут быть переведены в учебные группы предыдущего года обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для

углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;  
знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;  
знание этических вопросов спорта;  
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;  
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;  
знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;  
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;  
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;  
формирование социально-значимых качеств личности;  
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);  
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;  
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;  
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;  
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);  
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;  
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;  
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;  
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;  
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;  
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;  
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

умение определять средства музыкальной выразительности;  
умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;  
умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;  
приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта прыжки на батуте.

| Наименование предметных областей                                                                                                                                                                               | Уровни сложности программы |            |                   |            |                   |            |                     |            |                   |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|---------------------|------------|-------------------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                | Базовый уровень            |            |                   |            |                   |            | Углубленный уровень |            |                   |            |
|                                                                                                                                                                                                                | 1-2 годы обучения          |            | 3-4 годы обучения |            | 5-6 годы обучения |            | 1-2 годы обучения   |            | 3-4 годы обучения |            |
|                                                                                                                                                                                                                | %                          | часы       | %                 | часы       | %                 | часы       | %                   | часы       | %                 | часы       |
| Обязательные предметные области                                                                                                                                                                                |                            |            |                   |            |                   |            |                     |            |                   |            |
| Теоретические основы физической культуры и спорта                                                                                                                                                              | 5                          | 15         | 4                 | 16         | 3                 | 15         | 3                   | 18         | 5                 | 36         |
| ОФП (общая физическая подготовка)                                                                                                                                                                              | 35                         | 109        | 35                | 146        | 37                | 193        | 30                  | 188        | 25                | 183        |
| СФП (специальная физическая подготовка)                                                                                                                                                                        |                            |            |                   |            |                   |            | 22                  | 138        | 25                | 183        |
| Вид спорта- прыжки на батуте:<br>- техническая подготовка;<br>- тактическая и психологическая подготовка<br>- участие в соревнованиях<br>- основы судейства<br>- медико-восстановительные мероприятия<br>- КПП | 30                         | 94         | 36                | 150        | 40                | 208        | 25                  | 157        | 15                | 110        |
| Основы профессионального самоопределения                                                                                                                                                                       |                            |            |                   |            |                   |            | 8                   | 50         | 10                | 72         |
| Вариативные предметные области                                                                                                                                                                                 |                            |            |                   |            |                   |            |                     |            |                   |            |
| Различные виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                                                         | 15                         | 47         | 10                | 42         | 5                 | 26         | 3                   | 18         | 5                 | 36         |
| Инструкторская и судейская подготовка                                                                                                                                                                          |                            |            |                   |            |                   |            | 6                   | 37         | 5                 | 36         |
| Хореография или акробатика                                                                                                                                                                                     | 10                         | 32         | 10                | 42         | 10                | 52         | 3                   | 18         | 5                 | 36         |
| Спортивное и специальное оборудование                                                                                                                                                                          | 5                          | 15         | 5                 | 20         | 5                 | 26         | +                   | +          | 5                 | 36         |
| <b>Итого часов в год</b>                                                                                                                                                                                       | <b>100%</b>                | <b>312</b> | <b>100%</b>       | <b>416</b> | <b>100%</b>       | <b>520</b> | <b>100%</b>         | <b>624</b> | <b>100%</b>       | <b>728</b> |

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся и в спортивно-оздоровительных лагерях в период их активного отдыха.

Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий; методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ.

Дистанционное обучение (сетевая форма реализации образовательной программы) - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и обучающимся. Образовательный процесс реализуемый в дистанционной форме (с использованием специализированной информационно-образовательной среды: Zoom, Moodle, WhatsApp, Skype, форумы, электронная почта и т.д.), предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий, методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ, возможность постоянных контактов всех участников образовательного процесса.

Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется:

- обучающимися в праздничные дни;
- во время нахождения тренера – преподавателя в отпуске;
- участие тренера – преподавателя в соревнованиях (индивидуальный план или обучение с применением дистанционных технологий)

Индивидуальный план обеспечивает освоение дополнительной общеобразовательной программы, на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретной группы, разрабатывается на основе учебного плана ДЮСШ №6 и оформляется документально.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

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

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

*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.

*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.

Учебный план по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе

## 2.2. План учебного процесса

| №                     | Содержание занятий                                               | Базовый уровень          |                          |                          |                          |                          |                          | Углубленный уровень      |                          |                          |                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                       |                                                                  | 1<br>год<br>обуч<br>ения | 2<br>год<br>обучен<br>ия | 3<br>год<br>обуч<br>ения | 4<br>год<br>обуч<br>ения | 5<br>год<br>обуч<br>ения | 6<br>год<br>обуч<br>ения | 1<br>год<br>обуч<br>ения | 2<br>год<br>обуч<br>ения | 3<br>год<br>обуч<br>ения | 4<br>год<br>обуч<br>ения |
| Теоретические занятия |                                                                  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1                     | Место и роль физической культуры                                 | 1                        | 1                        | 1                        |                          | 1                        |                          | 1                        |                          | 2                        | 2                        |
| 2                     | История развития избранного вида спорта                          | 1                        | 2                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 2                        | 2                        |
| 3                     | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесс            | 1                        | 1                        |                          | 2                        | 1                        | 1                        |                          | 1                        | 2                        | 2                        |
| 4                     | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта     | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        |                          | 1                        | 2                        | 2                        | 2                        | 2                        |
| 5                     | Сведения о строении и функциях организма человека                | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        |                          | 1                        | 2                        | 1                        | 1                        |
| 6                     | Гигиенические знания, умения и навыки:                           | 2                        | 1                        | 2                        | 1                        |                          | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        |
| 7                     | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни           | 1                        | 1                        | 1                        |                          | 2                        |                          | 1                        |                          | 1                        | 1                        |
| 8                     | Основы спортивного питания                                       | 1                        | 2                        | 2                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 2                        | 1                        | 1                        |
| 9                     | Профессиональная терминология в избранном виде спорта.           | 1                        | 1                        |                          | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        |                          | 3                        | 3                        |
| 10                    | Требования техники безопасности Меры профилактики, первая помощь | 2                        | 1                        | 2                        | 1                        | 1                        | 2                        | 2                        | 1                        | 2                        | 2                        |
| 11                    | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом     |                          |                          |                          | 2                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 2                        | 2                        |
| 12                    | Профессиональная подготовка                                      |                          | 1                        | 1                        |                          | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 3                        | 3                        |
| 13                    | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.    | 1                        |                          | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 2                        | 1                        | 2                        | 2                        |
| 14                    | Психологическая подготовка                                       | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        |                          | 1                        |                          | 2                        | 2                        | 2                        |
| 15                    | Правила судейства и проведение соревнований                      |                          | 1                        | 1                        | 2                        | 2                        | 2                        | 2                        | 2                        | 2                        | 2                        |
| 16                    | Единая всероссийская спортивная классификация                    | 1                        |                          | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 1                        | 2                        | 2                        |
|                       | Итого                                                            | 15                       | 15                       | 16                       | 16                       | 15                       | 15                       | 18                       | 18                       | 30                       | 30                       |
| Практические занятия  |                                                                  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |

|    |                                                 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|----|-------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1  | ОФП (общая физ. подготовка)                     | 109        | 109        | 146        | 146        | 193        | 193        | 188        | 188        | 183        | 183        |
| 2  | СФП (специальная физ. подготовка)               |            |            |            |            |            |            | 138        | 138        | 183        | 183        |
| 3  | Вид спорта- прыжки на батуте:                   | 94         | 94         | 150        | 150        | 208        | 208        | 157        | 157        | 110        | 110        |
|    | - техническая подготовка;                       | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
|    | - тактическая и психологическая                 | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
|    | - участие в соревнованиях<br>- основы судейства | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
|    | - медико- восстановительные мероприятия         | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
|    | - КПП                                           | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
| 4  | Основы профессионального самоопределения        |            |            |            |            |            |            | 50         | 50         | 72         | 72         |
| 5  | Различные виды спорта и подвижные игры          | 46         | 47         | 42         | 42         | 26         | 26         | 18         | 18         | 36         | 36         |
| 6  | Инструкторская и судейская подготовка           |            |            |            |            |            |            | 37         | 37         | 36         | 36         |
| 7  | Хореография или акробатика                      | 32         | 32         | 42         | 42         | 52         | 52         | 18         | 18         | 36         | 36         |
| 8  | Спортивное и специальное оборудование           | 15         | 15         | 20         | 20         | 26         | 26         |            |            | 36         | 36         |
| 9  | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>297</b> | <b>297</b> | <b>400</b> | <b>400</b> | <b>502</b> | <b>502</b> | <b>606</b> | <b>606</b> | <b>692</b> | <b>692</b> |
| 10 | <b>ИТОГО ЧАСОВ В ГОД</b>                        | <b>312</b> | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>728</b> |

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

##### 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.

| №  | Название темы                                                 | Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Место и роль физической культуры                              | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности.<br>Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.<br>Формы физической культуры.                                                                                                                                                                                                   |
| 2. | История развития прыжков на батуте                            | Истоки прыжков на батуте.<br>История развития в России и за рубежом.<br>Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России.<br>Перспективы развития прыжков на батуте                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:       | Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.<br>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 |
| 4. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: | Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и                                                         |

|     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                  | антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни           | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.<br>Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10. | Требования техники безопасности Меры профилактики, первая помощь | Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях.<br>Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах.<br>Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.<br>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.                                                                                                                         |
| 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.                                                                                                         |
| 13. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.    | Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14. | Психологическая подготовка                                       | Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды.<br>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.                                                                                                                                          |
| 15. | Правила судейства и проведение соревнований                      | Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.                                                                                                                                                                                                           |
| 16. | Единая всероссийская спортивная классификация                    | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### **Общая физическая подготовка**

#### **Базовый уровень сложности 1, 2, год обучения**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

**Базовый уровень сложности 3, 4, 5, 6 годы обучения**

**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.

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх, 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: вперед, 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 вперед, спиной вперед, 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: вперед, 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 вперед, спиной вперед, 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.

**Вид спорта.**

**Базовый уровень сложности 1, 2 год обучения**

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 качки 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.

Полуперевороты: 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 (ДМТ и АКД)**

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот.

Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

### **Базовый уровень сложности 3, 4, 5, 6 годы обучения**

#### 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 сгибаясь-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.

## **Акробатика.**

### **Базовый уровень сложности 1, 2-й год обучения**

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

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

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

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

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперед 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.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперед; прыжок со взмахом одной ногой вперед, 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 вперед прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед 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 - вперед или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперед, 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.

### **Базовый уровень сложности 3, 4, 5, 6 годы обучения**

#### 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-вверх, 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.).

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.

Различные соединения из пройденных элементов.

#### **Техническая подготовка**

#### **Базовый уровень сложности**

##### **1-й год обучения:**

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

##### **2-й год обучения:**

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

##### **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 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.

##### **4-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.

##### **5-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.

#### **6-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.

#### **Углубленный уровень**

##### **1-2-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.

##### **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 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.

##### **4-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.

#### **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.

**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.

### **Инструкторская и судейская практика**

В учебно-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 упражнений 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 определенном 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.

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

Прыжки на батуте - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений 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. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

| Уровень сложности | Год обучения | Максимальное кол-во часов в неделю | Занятий в неделю | Максимальное кол-во часов в год |
|-------------------|--------------|------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| Базовый           | 1-2-ой       | 4-6 часов                          | 3-4              | 312 часов                       |
|                   | 3-4-ый       | 6-8 часов                          | 3-4              | 416 часов                       |

|             |        |             |     |           |
|-------------|--------|-------------|-----|-----------|
|             | 5-6-ой | 8-10 часов  | 4-5 | 520 часов |
| Углубленный | 1-2-ой | 10-12 часов | 4-5 | 624 часа  |
|             | 3-4-ый | 12-14 часов | 5-6 | 728 часов |

### 3.3. Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- Учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-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.

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 учебно-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.

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.

При построении многолетнего учебно-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.

#### **Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

| Морфофункциональные<br>показатели и<br>физические качества | возраст (лет) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                            | 6             | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Рост                                                       |               |   |   |   |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                             |               |   |   |   |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                                   |               |   | + | + | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Скоростно-силовые<br>качества                              |               |   | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила                                                       |               |   |   |   |    |    | +  | +  |    | +  | +  |
| Выносливость<br>(аэробные<br>возможности)                  |               | + | + | + |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные<br>возможности                                  |               |   |   |   |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                                   | +             | + | + | + |    | +  | +  |    |    |    |    |
| Координационные<br>способности                             |               |   | + | + | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                                 | +             | + | + | + | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков. Учебно-тренировочные занятия прыжками на батуте проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки начиная 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.

### **3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

- 1.1. К тренировочным занятиям по прыжкам на батуте допускаются обучающиеся ДЮСШ №6, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.
- 1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.
- 1.5. Рамы с пружинами вокруг всего батута и двойного минитрампа должны быть обложены обкладочными матиками.
- 1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.
- 1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.
- 1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).
- 1.9. При проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - Травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта (прыжки на батуте);
  - Травмы при нарушении правил проведения на батуте.
- 1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ №6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.11. Тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 1.12. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Тщательно проветрить спортзал.
- 2.2. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.3. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.4. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута и минитрампа, а также целостность батутной сетки, сетки минитрампа, страховочной лонжи.
- 2.5. Подготовить гимнастические маты для страховки.
- 2.6. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».
- 2.7. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута и минитрампа.
- 2.8. В местах соскока с минитрампа и зоны приземления на акробатической дорожке, страховочные маты нужно расположить так, чтобы их поверхность была ровной и не имела разрывов.
- 2.9. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.
- 2.10. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.11. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- 3.2. Начинать и заканчивать прыжки (упражнения) на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.
- 3.3. Провести разминку.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
- 3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.
- 3.6. Не выполнять упражнения на батуте и двойном минитрампе двум или несколькими спортсменами одновременно.
- 3.7. Для выполнения синхронных прыжков, батуты установить параллельно и точно напротив друг друга.
- 3.8. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристикам спортсменов.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации ДЮСШ №6, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 5.2. Минитрамп сложить, закрыть сетку батута.
- 5.3. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.5. Провести проветривание спортивного зала.

#### **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 быстрое 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.

#### **4. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.**

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ №6 является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной

борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы №6, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета

тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ №6 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

#### **План воспитательной работы на учебный год**

| №  | Мероприятия                                                                                                                                                                  | Сроки проведения                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой                                                                                                        | ежегодно<br>до 01.09                                                                                                |
| 2  | Работа с родителями<br>(проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)                                                                                             | В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)                                              |
| 3  | Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению<br>(запись информации на электронные носители)                                                            | Согласно проведению соревнований                                                                                    |
| 4  | Просмотр тренировок лучших спортсменов России                                                                                                                                | на тренировочных мероприятиях и соревнованиях                                                                       |
| 5  | Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России                                                                                                           | на тренировочных мероприятиях и соревнованиях                                                                       |
| 6  | Встречи с известными спортсменами России                                                                                                                                     | По возможности (Ростов)<br>на тренировочных мероприятиях и соревнованиях                                            |
| 7  | Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.                                                     | По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №6 |
| 8  | Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.                                      | 2-3 раза в квартал                                                                                                  |
| 9  | «Активный отдых – каким он должен быть»:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение местных достопримечательностей</li> <li>• Прогулки в парках и т.д.</li> </ul> | В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.  |
| 10 | Беседы на тему:<br>«Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся»<br>«Режим, гигиена, спорт»<br>«Питание спортсмена»                                                | В течение учебного года                                                                                             |
| 11 | Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.                                                                                     | В течение учебного года                                                                                             |

|    |                                                                                                                                                                 |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 12 | Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»                                                                                  | В течение учебного года                             |
| 13 | Беседа на тему:<br>«Воспитание патриотических качеств»<br>«Долг, честь и достоинство»<br>«Государственная символика РФ»<br>«Гимн Российской Федерации»          | В течение учебного года                             |
| 14 | Беседы на тему:<br>«Правила поведения в общественных местах»                                                                                                    | В течение учебного года,<br>перед каждым каникулами |
| 15 | Беседы на тему:<br>«Права и обязанности воспитанников ДЮСШ»,<br>«Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»                                | В течение учебного года                             |
| 16 | Основные спортивные понятия:<br>«основные термины в избранном виде спорта»<br>«классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности» | В течение учебного года                             |
| 17 | Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства                                                                                                       | По мере необходимости                               |
| 19 | Дни рождения обучающихся:<br>• День именинника                                                                                                                  | В течение учебного года                             |
| 18 | Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.                                  | декабрь, январь                                     |
| 19 | Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей                                                                   | июнь                                                |
| 20 | Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.                                                                               | В течение учебного года.                            |

**Профориентационная работа** ведется посредством формирования интереса к профессии.

Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося / определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя

физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнования и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; проведение экскурсий в спортобщества; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-4 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данной этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.



## 5. Система контроля и зачетные требования.

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

#### Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группы базового уровня 1-го – 2-го годов 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<br>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<br>30 см за 30 сек                                             | 10                                                                | 10  | 8                      | 8    | 7                                         | 7    | 5                               | 5    | 4                                                   | 4    |
| 6. | «Корзиночка»<br>И.п. - лежа на животе, выполнить кольцо<br>(ноги максимально приблизить к голове) | Касание<br>стопами<br>лба                                         |     | Расстояни<br>е до 5 см |      | Расстояни<br>е 6-10 см                    |      | Руки<br>согнуты                 |      | -                                                   | -    |
| 7  | «Складка стоя»<br>Наклон вперед из положения стоя ,<br>удержание касания грудью(не менее<br>5сек) | Грудь и<br>подборо<br>до<br>к<br>касаются<br>выпрямле<br>нных ног |     | Тоже, но 3<br>сек      |      | Тоже, но<br>ноги<br>согнуты в<br>колениях |      | Грудь не<br>касается<br>коленей |      | Грудь не<br>касается<br>коленей<br>,ноги<br>согнуты |      |
| 8  | Поперечный шпагат                                                                                 | 15 см от<br>пола                                                  |     | 20 см от<br>пола       |      | 25 см от<br>пола                          |      | 30 см от<br>пола                |      | 35 см от<br>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 1-2 годов обучения базового уровня**

| №  | Содержание                                                                                         | этап | Оценка                                                                        |      |                                                                                    |      |                                                                    |      |                                                                 |      |                                                                 |             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|-------------|
|    |                                                                                                    |      | 5                                                                             |      | 4                                                                                  |      | 3                                                                  |      | 2                                                               |      | 1                                                               |             |
|    |                                                                                                    |      | М                                                                             | Д    | М                                                                                  | Д    | М                                                                  | Д    | М                                                               | Д    | М                                                               | Д           |
| 1. | Челночный бег (с)<br>(3+10 м)                                                                      | 1    | 9,0                                                                           | 9,0  | 9,5                                                                                | 9,5  | 10,0                                                               | 10,0 | 10,5                                                            | 10,5 | 11,0                                                            | 11,0        |
|    |                                                                                                    | 2    | 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                                                            | 1    | 15                                                                            | 15   | 10                                                                                 | 10   | 5                                                                  | 5    | 3                                                               | 3    | 1                                                               | 1           |
|    |                                                                                                    | 2    | 20                                                                            | 20   | 15                                                                                 | 15   | 10                                                                 | 10   | 5                                                               | 5    | 3                                                               | 3           |
| 3. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа<br>(девочки-ноги на полу)                                     | 1    | 20                                                                            | 20   | 15                                                                                 | 15   | 10                                                                 | 10   | 5                                                               | 5    | 1                                                               | 1           |
|    |                                                                                                    | 2    | 30                                                                            | 30   | 20                                                                                 | 20   | 15                                                                 | 15   | 10                                                              | 10   | 5                                                               | 5           |
| 4. | Подтягивание в висе, дев. - в висе лежа<br>(кол-во раз)                                            | 1    | 4                                                                             | 4    | 3                                                                                  | 3    | 2                                                                  | 2    | 1                                                               | 1    |                                                                 |             |
|    |                                                                                                    | 2    | 5                                                                             | 5    | 4                                                                                  | 4    | 3                                                                  | 3    | 2                                                               | 2    | 1                                                               | 1           |
| 5. | Напрыгивание на возвышение<br>(7 - 8 лет - 30см) за 30 с (кол-во раз)                              | 1    | 20                                                                            | 20   | 15                                                                                 | 15   | 10                                                                 | 10   | 5                                                               | 5    | 1                                                               | 1           |
|    |                                                                                                    | 2    | 25                                                                            | 25   | 20                                                                                 | 20   | 15                                                                 | 15   | 10                                                              | 10   | 5                                                               | 5           |
| 6. | Прыжок в длину с места (см)                                                                        | 1    | 130                                                                           | 120  | 125                                                                                | 115  | 120                                                                | 110  | 115                                                             | 105  | 110                                                             | 100         |
|    |                                                                                                    | 2    | 140                                                                           | 125  | 135                                                                                | 120  | 130                                                                | 115  | 125                                                             | 110  | 120                                                             | 105         |
| 7. | Разгибание и сгибание туловища выше<br>горизонтالي (опора бедрами, руки за<br>головой, кол-во раз) | 1    | 8                                                                             | 5    | 6                                                                                  | 4    | 5                                                                  | 3    | 4                                                               | 2    | 3                                                               | 1           |
|    |                                                                                                    | 2    | 10                                                                            | 7    | 8                                                                                  | 5    | 7                                                                  | 4    | 6                                                               | 3    | 5                                                               | 2           |
| 8. | Мост                                                                                               | 1    | Мост наклоном<br>назад, руки<br>перпендикуляр<br>но опоре, ноги<br>выпрямлены |      | Руки<br>перпендикуляр-<br>но опоре, ноги<br>выпрямлены<br>(ноги слегка<br>согнуты) |      | Руки отклонены<br>от вертикали до<br>60, ноги немного<br>согнуты   |      | Ноги сильно<br>согнуты, руки<br>отклонены от<br>вертикали на 45 |      | Ноги сильно согнуты, руки<br>отклонены от вертикали<br>более 45 |             |
|    |                                                                                                    | 2    |                                                                               |      |                                                                                    |      |                                                                    |      |                                                                 |      |                                                                 |             |
| 9. | Наклоны вперед из положения стоя                                                                   | 1    | Туловище и<br>подбородок<br>касаются ног без<br>удержания<br>руками           |      | То же, но с<br>удержанием<br>руками                                                |      | Касание ног<br>грудью, кисти на<br>полу                            |      | Касание ног<br>грудью                                           |      | Касание головой<br>согнутых ног                                 |             |
|    |                                                                                                    | 2    |                                                                               |      |                                                                                    |      |                                                                    |      |                                                                 |      |                                                                 |             |
| 10 | Шпагат                                                                                             | 1    | Два шпагата,<br>туловище<br>вертикально,<br>руки в стороны,<br>ноги прямые.   |      | Один шпагат,<br>туловище<br>вертикально,<br>Руки в стороны,<br>ноги прямые         |      | То же, ноги<br>почти полностью<br>касаются пола,<br>руки в стороны |      | То же, ноги<br>лодыжками<br>касаются пола                       |      | Ноги лодыжками касаются<br>пола, руки на полу                   |             |
|    |                                                                                                    | 2    |                                                                               |      |                                                                                    |      |                                                                    |      |                                                                 |      |                                                                 |             |
| 1  | 10 «качей» (с) 7 -10 лет по секундомеру                                                            | 1    | 14,0                                                                          | 13,0 | 13,8                                                                               | 12,8 | 13,6                                                               | 12,6 | 13,3                                                            | 12,3 | 13,0                                                            | 12,0        |
|    |                                                                                                    | 2    | 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                                                                  | 1    | 10                                                                            | 8    | 9                                                                                  | 7    | 8                                                                  | 6    | 7                                                               | 5    | 6                                                               | 4           |

|  |                                                     |   |    |    |    |   |    |   |   |   |   |   |
|--|-----------------------------------------------------|---|----|----|----|---|----|---|---|---|---|---|
|  | положения лежа на спине «в складку»<br>(кол-во раз) | 2 | 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 3-4 годов обучения базового уровня**

| № | Содержание                                                                                          | Год обучения | Оценка                                                                        |     |                                                                                   |     |                                                                  |     |                                                                 |     |                                                                    |            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------|------------|
|   |                                                                                                     |              | 5                                                                             |     | 4                                                                                 |     | 3                                                                |     | 2                                                               |     | 1                                                                  |            |
|   |                                                                                                     |              | М                                                                             | Д   | М                                                                                 | Д   | М                                                                | Д   | М                                                               | Д   | М                                                                  | Д          |
| 1 | Челночный бег (с)<br>(3+10 м)                                                                       | 3-4          | 8,0                                                                           | 8,0 | 8,5                                                                               | 8,5 | 9,0                                                              | 9,0 | 9,5                                                             | 9,5 | Больше 9,5                                                         | Больше 9,5 |
| 2 | Подъем<br>прямых ног из виса до виса углом                                                          | 3-4          | 30                                                                            | 25  | 25                                                                                | 20  | 20                                                               | 15  | 15                                                              | 10  | 10                                                                 | 5          |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа<br>между скамейками<br>(девочки-ноги на полу)                  | 3-4          | 20                                                                            | 20  | 15                                                                                | 15  | 10                                                               | 10  | 5                                                               | 5   | 1                                                                  | 1          |
| 4 | Подтягивание в висе (кол-во раз)                                                                    | 3-4          | 6                                                                             | 3   | 5                                                                                 | 2   | 4                                                                | 1   | 3                                                               |     | 2                                                                  |            |
| 5 | Напрыгивание на возвышение <b>30 см<br/>за 30 сек (кол-во)</b>                                      | 3-4          | 30                                                                            | 30  | 25                                                                                | 25  | 20                                                               | 20  | 15                                                              | 15  | 10                                                                 | 10         |
| 6 | Прыжок в длину с места (см)                                                                         | 3-4          | 150                                                                           | 130 | 140                                                                               | 125 | 135                                                              | 120 | 130                                                             | 115 | 125                                                                | 110        |
| 7 | Разгибание и сгибание туловища выше<br>горизонтالي (опора бедрами, руки за<br>головой , кол-во раз) | 3-4          | 14                                                                            | 8   | 12                                                                                | 7   | 10                                                               | 6   | 8                                                               | 5   | 6                                                                  | 4          |
| 8 | Мост                                                                                                | 3-4          | Мост наклоном<br>назад, руки<br>перпендикуляр<br>но опоре, ноги<br>выпрямлены |     | Руки<br>перпендикуляр<br>но опоре, ноги<br>выпрямлены<br>(ноги слегка<br>согнуты) |     | Руки отклонены<br>от вертикали до<br>60, ноги немного<br>согнуты |     | Ноги сильно<br>согнуты, руки<br>отклонены от<br>вертикали на 45 |     | Ноги сильно согнуты,<br>руки отклонены от<br>вертикали<br>более 45 |            |

|     |                                                                                    |     |                                                                 |      |                                                                |      |                                                           |      |                                     |      |                                            |      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|------|-------------------------------------|------|--------------------------------------------|------|
| 9   | Наклоны вперед из положения стоя                                                   | 3-4 | 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                                                                             | 3-4 | 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                                                      | 3-4 | 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) | 3-4 | 20                                                              | 15   | 18                                                             | 13   | 16                                                        | 11   | 14                                  | 9    | 12                                         | 8    |

**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**

#### **5-6-го годов обучения базового уровня**

| № | Содержание                                                                                    | Год обучения | Оценка |      |      |      |      |      |      |      |        |        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|--------|--------|
|   |                                                                                               |              | 5      |      | 4    |      | 3    |      | 2    |      | 1      |        |
|   |                                                                                               |              | М      | Д    | М    | Д    | М    | Д    | М    | Д    | М      | Д      |
| 1 | Челночный бег (с)<br>(5+10 м)                                                                 | 5            | 14,0   | 15,0 | 14,5 | 15,5 | 15,0 | 16,0 | 15,5 | 17,0 | Больше | Больше |
|   |                                                                                               | 6            | 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                                              | 5            | 15     | 12   | 12   | 10   | 10   | 7    | 7    | 5    | 5      | 3      |
|   |                                                                                               | 6            | 20     | 15   | 15   | 12   | 12   | 10   | 10   | 7    | 7      | 5      |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа между скамейками (девочки-ноги на полу)                  | 5            | 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) | 6            | 40     | 10   | 30   | 8    | 20   | 6    | 15   | 4    | 10     | 2      |
| 4 | Подтягивание в висе (кол-во раз)                                                              | 5            | 8      | 4    | 7    | 3    | 6    | 2    | 5    | 1    | 4      | 0      |

|     |                                                                                               |   |                                                                   |                                                                    |                                                           |                                                        |                                                           |      |      |      |      |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|
|     |                                                                                               | 6 | 10                                                                | 5                                                                  | 8                                                         | 4                                                      | 7                                                         | 3    | 6    | 2    | 5    | 1    |
| 5   | Напрыгивание на возвышение - (30см) за 30 сек (кол-во)                                        | 5 | 32                                                                | 32                                                                 | 30                                                        | 30                                                     | 25                                                        | 25   | 20   | 20   | 15   | 15   |
|     | Напрыгивание на возвышение – ( 50 см) за 30 сек (кол-во)                                      | 6 | 60                                                                | 60                                                                 | 65                                                        | 65                                                     | 70                                                        | 70   | 75   | 75   | 80   | 80   |
| 6   | Прыжок в длину с места (см)                                                                   | 5 | 160                                                               | 140                                                                | 150                                                       | 130                                                    | 145                                                       | 125  | 140  | 120  | 135  | 115  |
|     |                                                                                               | 6 | 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) | 5 | 16                                                                | 12                                                                 | 14                                                        | 10                                                     | 12                                                        | 8    | 10   | 7    | 8    | 6    |
|     |                                                                                               | 6 | 20                                                                | 16                                                                 | 18                                                        | 14                                                     | 16                                                        | 12   | 14   | 10   | 12   | 8    |
| 8   | Мост                                                                                          | 5 | 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 |      |      |      |      |      |
|     |                                                                                               | 6 |                                                                   |                                                                    |                                                           |                                                        |                                                           |      |      |      |      |      |
| 9   | Наклоны вперед из положения стоя                                                              | 5 | 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                              |      |      |      |      |      |
|     |                                                                                               | 6 |                                                                   |                                                                    |                                                           |                                                        |                                                           |      |      |      |      |      |
| 10. | Шпагат                                                                                        | 5 | 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                |      |      |      |      |      |
|     |                                                                                               | 6 |                                                                   |                                                                    |                                                           |                                                        |                                                           |      |      |      |      |      |
| 11. | 10 «качей» (с) 9 -10 лет по секундомеру, старшие возрастные группы – по синхронному аппарату) | 5 | 16,0                                                              | 15,5                                                               | 15,8                                                      | 15,3                                                   | 15,6                                                      | 15,1 | 15,3 | 14,8 | 15,0 | 14,5 |
|     |                                                                                               | 6 | 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)  | 5 | 10                                                                | 10                                                                 | 9                                                         | 9                                                      | 8                                                         | 8    | 7    | 7    | 6    | 6    |
|     |                                                                                               | 6 | 10                                                                | 10                                                                 | 9                                                         | 9                                                      | 8                                                         | 8    | 7    | 7    | 6    | 6    |

**Примечание:** Основным требованием 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 1-4 годов обучения углубленного уровня**

| №   | Содержание                                                                                            | Год<br>обуче-<br>ния | Оценка                                                                        |      |                                                                                   |      |                                                                    |      |                                                                 |      |                                                                 |             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|-------------|
|     |                                                                                                       |                      | 5                                                                             |      | 4                                                                                 |      | 3                                                                  |      | 2                                                               |      | 1                                                               |             |
|     |                                                                                                       |                      | М                                                                             | Д    | М                                                                                 | Д    | М                                                                  | Д    | М                                                               | Д    | М                                                               | Д           |
| 1.  | Челночный бег (с)<br>(5+10 м )                                                                        | 1-2                  | 12,5                                                                          | 13,0 | 13,0                                                                              | 13,5 | 13,5                                                               | 14,0 | 14,0                                                            | 14,5 | Больше 14,0                                                     | Больше 14,5 |
|     |                                                                                                       | 3-4                  | 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<br>из виса на перекладине                                    | 1-2                  | 10                                                                            | 8    | 8                                                                                 | 6    | 6                                                                  | 4    | 4                                                               | 2    | 2                                                               | 1           |
|     |                                                                                                       | 3-4                  | 15                                                                            | 10   | 12                                                                                | 8    | 10                                                                 | 6    | 7                                                               | 4    | 5                                                               | 2           |
| 3.  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа<br>между скамейками (ноги и руки на<br>скамейках) (кол-во раз)   | 1-2, 3-4             | 50                                                                            | 20   | 40                                                                                | 15   | 30                                                                 | 10   | 20                                                              | 7    | 15                                                              | 4           |
| 4.  | Подтягивание в висе (кол – во )                                                                       | 1-2, 3-4             | 12                                                                            | 6    | 10                                                                                | 5    | 9                                                                  | 4    | 7                                                               | 3    | 6                                                               | 2           |
| 5.  | Напрыгивание на возвышение <b>50 см</b><br><b>( 60 раз на время (сек)</b>                             | 1-2, 3-4             | 55                                                                            | 55   | 60                                                                                | 60   | 65                                                                 | 65   | 70                                                              | 70   | 75                                                              | 75          |
| 6.  | Прыжок в длину с места (см)                                                                           | 1-2, 3-4             | 200                                                                           | 180  | 190                                                                               | 170  | 180                                                                | 160  | 170                                                             | 150  | 160                                                             | 140         |
| 7.  | Разгибание и сгибание туловища выше<br>горизонтالي<br>(опора бедрами, руки за головой,<br>кол-во раз) | 1-2, 3-4             | 30                                                                            | 20   | 26                                                                                | 18   | 22                                                                 | 16   | 20                                                              | 14   | 16                                                              | 12          |
| 8.  | Мост                                                                                                  | 1-2, 3-4             | Мост наклоном<br>назад, руки<br>перпендикулярн<br>ы опоре, ноги<br>выпрямлены |      | Руки<br>перпендикулярн<br>ы опоре, ноги<br>выпрямлены<br>(ноги слегка<br>согнуты) |      | Руки отклонены<br>от вертикали до<br>60, ноги немного<br>согнуты   |      | Ноги сильно<br>согнуты, руки<br>отклонены от<br>вертикали на 45 |      | Ноги сильно согнуты,<br>руки отклонены от<br>вертикали более 45 |             |
| 9.  | Наклоны вперед из положения стоя                                                                      | 1-2, 3-4             | Туловище и<br>подбородок<br>касаются ног без<br>удержания<br>руками           |      | То же, но с<br>удержанием<br>руками                                               |      | Касание ног<br>грудью, кисти на<br>полу                            |      | Касание ног<br>грудью                                           |      | Касание головы<br>согнутых ног                                  |             |
| 10. | Шпагат                                                                                                | 1-2, 3-4             | Два шпагата,<br>туловище<br>вертикально,<br>руки в стороны,<br>ноги прямые.   |      | Один шпагат,<br>туловище<br>вертикально,<br>руки в стороны,<br>ноги прямые        |      | То же, ноги<br>почти полностью<br>касаются пола,<br>руки в стороны |      | То же, ноги<br>лодыжками<br>касаются пола                       |      | Ноги лодыжками касаются<br>пола, руки на полу                   |             |
| 11. | 10 «качей» (с) – по синхронному аппарату                                                              | 1-2, 3-4             | 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<br>положения лежа на спине «в складку»<br>(кол-во раз за 10 сек)    | 1-2, 3-4             | 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 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.

## **5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.**

### **Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

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

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

### **Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

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

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

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

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

### **Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на батуте.**

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

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

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

### **Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Антидопинговые правила.

### **Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.**

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

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

### **Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная

гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

#### **Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

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

#### **Тема №8. Основы спортивного питания.**

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

#### **Тема №9. Профессиональная терминология в прыжках на батуте**

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.

Термины гимнастических (акробатических) элементов.

#### **Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

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

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

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

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

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

#### **Тема №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.

#### **Тема №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.

#### **Тема №13. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

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

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

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

#### **Тема №14. Психологическая подготовка.**

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

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

#### **Тема №15. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

#### **Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация**

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

### **5.3. 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 период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение уровня 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, переводятся на следующий год обучения.

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

## **6. Условия реализации предпрофессиональной программы**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование (не менее 25% с высшим образованием). Дополнительно к основному работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги – психологи, и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

Материально – техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

## **7. 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»,
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 **№196** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021 **№ 728** "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам 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».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. **№ 28** «Об утверждении **СанПиН 12.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. **№ 2** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания **СанПиН 1.2.4.3685-21**

#### **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. Гимнастика: учебник. изд. 2-е, доп., перераб. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
3. Правила соревнований. Технические регламенты. (Автор – Макаров Н.В. Федерация прыжков на батуте, 2000г, Москва.)
4. Правила соревнований по прыжкам на батуте по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2012 гг.
5. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
6. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

7. Анатомия физических упражнений – (издание 2). Ингерлейб М.Б. Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
8. Учебное пособие. Карпенко Л.А. СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
9. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. Коренберг В.Б. М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
10. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. Матвеев Л.П. М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
11. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Менхин Ю.В. – Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
12. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. Никитушкин ВТ. М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
13. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Никитушкин В.Г. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
14. Настольная книга тренера: наука побеждать. Озолин Н.Г. М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
15. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
16. Психология спортивной карьеры : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Стамбулова Н. Б. ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 40 с.
17. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
18. Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-П13-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985 «О направлении методического письма»

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
8. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXY>