|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор ГБУ «Спортивная школа**  **олимпийского резерва № 28» Москомспорта**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **О.А. Сбитнева**  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **2014 г.** | | |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва № 28» Департамента физической культуры и

спорта города Москвы

**Программа спортивной подготовки по виду спорта:**

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

Федеральный стандарт спортивной подготовки

утверждается не реже одного раза в 10 лет

2014 г., Москва

Авторский коллектив:

Макаров Н.В. – Президент федерации прыжков на батуте России, кандидат педагогических наук, г. Санкт-Петербург (отв. редактор);

Пилюк Н.Н. – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар (редактор);

Рыжков А.З. – Заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды России, г, Краснодар;

Марьясин С. Л. – Вице-президент федерации прыжков на батуте России, директор ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 1 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга.

Фаизов И.Ф. – тренер высшей категории, старший тренер СДЮСШОР № 6 г. Оренбурга.

Рецензенты:

Р.Н. Терёхина, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы РФ, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург.

А.И. Плотников – Заслуженный тренер России, директор МБОУ ДОД СДЮСШОР №1 г. Краснодара.

**Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе:** Типовая тренировочная программа спортивной подготовки для спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: , 2012. – 000 с.

ISBN

Типовая тренировочная программа спортивной подготовки разработана для организации тренировочного процесса по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в учреждениях дополнительного образования.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения материала по этапам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся на этапы более высокой квалификации. Типовая тренировочная программа соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке квалифицированного резерва по прыжкам на батуте.

ПОяснительная записка

Настоящая Типовая тренировочная программа спортивной подготовки составлена на основе нормативных документов Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации, с учётом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов гимнастики со спортивной направленностью) и современных тенденций развития прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

Программа предназначена для спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) вне зависимости от ведомственной принадлежности и формы собственности.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения материала по этапам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся на этап более высокой спортивной квалификации.

Материал изложен в соответствии с утверждённым Министерством спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации режимом тренировочной работы для групп различных годов для всех типов спортивных школ.

Настоящая программа основывается на следующих положениях:

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предъявляет наличие определённых способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определённых способностей у занимающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в-третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

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

Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций.

В настоящее время наблюдается противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений, объективной необходимостью увеличением высоты прыжков и несоответствующими для этого уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства, а тренеру эффективно управлять их тренировочной и соревновательной деятельностью. При этом тренерами не всегда грамотно понимаются и применяются в практической деятельности принципы и особенности подготовки спортсменов в прыжках на батуте.

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

Подготовка в прыжках на батуте являются сложной развивающейся системой, основными принципами действия которой являются:

* *принцип комплексности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
* *принцип преемственности,* определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;
* *принцип вариативности,* предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, максимальный учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основными признаками системы подготовки прыгунов на батуте являются: многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определённые стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки; сложность; целенаправленность на достижение максимального спортивного результата; самоорганизация, т. е. способность в процессе тренировки изменять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий. Система спортивной подготовки батутистов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель – средство – результат, включая сам процесс деятельности.

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

Дальнейший прогресс развития отечественных прыжков на батуте сдерживают следующие причины: недостаточная массовость, малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве качественного оборудования и несовершенное медико-биологическое обеспечение.

Прыжки а батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности. Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

- повышение социальной значимости спорта;

- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;

- рост спортивно-технических результатов;

- обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

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

* совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;

- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;

* повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления на мировой арене классных спортсменов из "традиционно не батутных стран";

- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;

- рост и концентрация сложности соревновательных программ;

- поиск новых сложных упражнений;

- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;

- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;

- интенсификация тренировочного процесса;

- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;

- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;

- увеличение количества стартов до 12-15 в годичном цикле подготовки;

- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;

- интенсификация НИР по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, тренажёров, устройств и технических средств контроля, позволяющих повысить эффективность обучения сложным упражнениям и развития необходимых физических качеств;

- улучшение всех видов обеспечения подготовки;

- централизация подготовки национальных сборных команд.

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

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

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и во-вторых в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности батутистов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом, может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряженности и конфликтности соревновательной борьбы.

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

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, батутист может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом, следует обязательно учитывать напряжённость соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В тоже время, в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности и соревновательных действий и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

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

При этом тренер должен понимать, что:

* прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, нужно освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в “связки” и комбинации. И наконец, нужно рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который нужно отдельно тренировать в соответствии с общей стратегией этапа многолетней подготовки, и с большим количеством повторений для выработки этого навыка.
* Нужно также учитывать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д. Юный спортсмен – это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями (пусть даже и хорошими) тренировок взрослых спортсменов и не носить характер “натаскивания” на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

1. Правильное составление соревновательных упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов, что способствует надёжности соревновательных действий.

2. Формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения.

3. Направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата.

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

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

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

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

**ОБЩИЕ НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных прыгунов на батуте основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470, от 01.02.2005 г. № 49), «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. Они разработаны в целях оказания содействия в организации деятельности детско-юношеских спортивных школ всех наименований (ДЮСШ, СДЮСШ), детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) независимо от их ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы, а также других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, в том числе школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), училищ олимпийского резерва (УОР), физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и других физкультурно-спортивных организаций. Наиболее важные разделы этих рекомендаций приводятся в данной типовой программе.

Согласно этим документам организация работы спортивных школ проводится в соответствии со следующими положениями:

1. Спортивная школа (отделение в спортивной школе) по прыжкам на батуте создается в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей. Спортивная школа, как правило, создается в виде образовательного учреждения дополнительного образования детей и в этом случае в части организации образовательного процесса должна руководствоваться законодательством в сфере образования и Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Спортивная школа по прыжкам на батуте должна:

* содействовать реализации государственной политики в области образования;
* обеспечивать государственные гарантии прав граждан в области образования;
* осуществлять реализацию целевых программ в области образования;
* участвовать в аттестации педагогических работников спортивных школ;
* соблюдать нормы труда и нормативы его оплаты в образовательных учреждениях;
* содействовать охране здоровья обучающихся, воспитанников, минимальной оснащенности процесса и оборудования помещений;
* соблюдать государственные образовательные стандарты;
* формировать бюджеты в части расходов на образование;
* организовывать подготовку, переподготовку, повышение квалификации педагогических работников.

2. В соответствии со ст. 32 Закона «Об образовании» образовательное учреждение самостоятельно в осуществлении образовательного процесса, подборе и расстановке кадров, научной, финансовой, хозяйственной и иной деятельности в пределах, установленных законодательством Российской Федерации, Типовым положением об образовательном учреждении соответствующих типа и вида и уставом образовательного учреждения.

3. Спортивные школы как учреждения дополнительного образования детей руководствуются в своей работе «Типовым положением об учреждении дополнительного образования», утвержденного постановлением Правительства России № 233 от 7 марта 1995 г. (с последующими изменениями и дополнениями).

В соответствии с этим постановлением к компетенции спортивной школы относятся следующие вопросы:

* материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного (тренировочного) процесса, осуществляемое в соответствии с государственными и местными нормами в пределах собственных финансовых средств;
* привлечение для этой цели дополнительных источников финансовых и материальных средств;
* предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании этих средств;
* подбор и расстановка кадров для спортивной школы, ответственность за их квалификацию;
* использование в образовательном процессе передовых методик и технологий;
* разработка и утверждение рабочих программ;
* разработка программы деятельности спортивной школы в соответствии с особенностями и традициями региона;
* разработка годовых планов работы и утверждение их после согласования с органами местного самоуправления;
* установление структуры управления деятельностью спортивной школы, штатного расписания и распределение должностных обязанностей;
* установление заработной платы работникам спортивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров премирования;
* разработка и принятие устава спортивной школы, представление его для утверждения учредителем и другими вышестоящими органами;
* разработка и принятие правил внутреннего распорядка спортивной школы и иных локальных актов;
* самостоятельное формирование контингента занимающихся в пределах квоты, оговоренных лицензией;
* проведение контроля за динамикой подготовленности спортсмена спортивной школы;
* создание в спортивной школе необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья занимающихся и работников образовательного учреждения;
* содействие деятельности тренерского совета и иных методических объединений;
* координация деятельности в спортивной школе общественных организаций, в том числе физкультурно-спортивных;
* осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной Уставом спортивной школы.

4. В соответствии со ст. 5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная школа является субъектом физкультурного движения и руководствуется законодательством в сфере физической культуры и спорта при решении следующих вопросов:

* участие школы в реализации единых программ в области физической культуры и спорта, особенно это касается реализации комплексных целевых программ;
* ежегодное рассмотрение эффективности выполнения программы подготовки юных спортсменов и утверждение программы на следующий год;
* организация спортивных соревнований и других мероприятий спортивно-оздоровительного характера;
* участие в формировании муниципальных и региональных сборных команд, обеспечение подготовки резерва для юношеских сборных команд России;
* осуществление физического воспитания детей;
* реализация установленных нормативов финансирования физической культуры и спорта (в том числе федеральных);
* применение Единой всероссийской спортивной квалификации и присвоение спортивных разрядов и званий;
* участие в составлении Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
* предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

5. В процессе многолетней подготовки спортивного резерва спортивные школы всех типов осуществляют решение следующих задач:

* привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям прыжками на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе;
* обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
* стремиться сформировать высокий уровень технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
* стремиться к тому, чтобы воспитанники школы защищали спортивную честь России в составе юношеских, молодежных и национальных сборных команд страны.

6. В спортивной школе не допускаются создание и деятельность организационных структур политических партий, общественно-политических и религиозных движений и организаций.

7. Спортивная школа имеет право устанавливать прямые связи с учреждениями, предприятиями, организациями, в том числе в установленном порядке и с иностранными.

8. Спортивная школа осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и собственным Уставом. Права и обязанности обучающихся, родителей (законных представителей), работников определяются Уставом спортивной школы и иными предусмотренными актами.

9. Работники имеют право на: участие в управлении спортивной школой; защиту своей профессиональной чести и достоинства; свободу выбора и использование методик обучения и воспитания, пособий и материалов, методов оценки знаний, умений занимающихся; социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации и дополнительные льготы, предоставляемые педагогическим работникам в регионе. Отношения работника учреждения и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

10. Спортивная школа несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:

* невыполнение функций, определенных ее уставом; реализацию не в полном объеме программ в соответствии с утвержденными планами;
* качество реализуемых образовательных программ;
* соответствие форм, методов и средств организации тренировочного процесса возрасту, интересам и потребностям детей;
* жизнь и здоровье детей и работников учреждения во время тренировочного процесса;
* нарушение прав и свобод занимающихся и работников учреждения;
* иное, предусмотренное законодательством Российской Федерации.

11. Условиями для открытия спортивной школы является наличие:

* необходимой материально-технической базы (собственной или арендуемой) и организация на ней тренировочного процесса;
* образовательных программ спортивной подготовки повышенного уровня (спортивное совершенствование и высшее спортивное мастерство), в том числе экспериментальных и авторских;
* обеспеченности финансированием для содержания минимального количества групп, предусмотренных настоящей Программой;
* высококвалифицированного руководящего и тренерского составов, обеспечивающих реализацию программ;
* региональной системы соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе, позволяющей юным спортсменам выполнять установленные нормативные требования;
* административных помещений;
* возможности организации оздоровительно-спортивного лагеря;
* наличия традиций и популярности данного вида спорта в регионе.

12. Управление спортивной школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом спортивной школы и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Формами самоуправления спортивной школы являются: совет спортивной школы, педагогический совет, общее собрание, попечительский совет, тренерский совет и другие формы. Порядок выборов органов самоуправления и их компетенция определяются уставом спортивной школы.

13. Непосредственное управление спортивной школой осуществляет прошедший соответствующую аттестацию директор. Прием на работу директора государственного учреждения осуществляется в порядке, определяемом Уставом спортивной школы, и в соответствии с законодательством Российской Федерации. Директор спортивной школ назначается органом управления физической культуры и спорта (образованием) города (региона).

Директор спортивной школы:

* планирует, организует и контролирует тренировочный процесс, отвечает за качество и эффективность работы учреждения; несет ответственность за жизнь и здоровье детей и работников во время тренировочного процесса, соблюдение норм охраны труда и техники безопасности;
* осуществляет прием на работу и расстановку кадров, распределение должностных обязанностей, несет ответственность за уровень квалификации работников;
* утверждает штатное расписание, ставки заработной платы и должностные оклады, надбавки и доплаты к ним; распоряжается имуществом спортивной школы и обеспечивает рациональное использование финансовых средств;
* представляет спортивную школу в государственных, муниципальных и общественных органах;
* несет ответственность за свою деятельность перед учредителем (учредителями).

14. Структурные подразделения спортивной школы могут создаваться в виде отделений (отделов) по этапам подготовки или по видам прыжков на батуте: индивидуальные прыжки на батуте, синхронные прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке, прыжки на двойном минитрампе.

15. Количество групп в отделении, а также количество специалистов, привлекаемых спортивной школой для работы с учащимися, определяется спортивной школой, исходя из утвержденной учредителем сметы доходов и расходов.

16. Организационно-правовая форма спортивной школы определяется статусом учредителя (учредителей).

17. Отношения между учредителем (учредителями) и спортивной школой определяются договором, заключенным между ними в соответствии с законодательством Российской Федерации.

18. Права юридического лица спортивной школы в части ведения уставной финансово-хозяйственной деятельности возникают с момента ее регистрации.

19. Спортивная школа как юридическое лицо имеет устав, расчетный и другие счета в банковских учреждениях, печать установленного образца, штамп, бланки со своим наименованием.

20. Право на ведение образовательной деятельности и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей лицензии (разрешения).

21. Спортивная школа может иметь филиалы, отделения, структурные подразделения, которые по ее доверенности могут осуществлять полностью или частично правомочия юридического лица, в том числе иметь самостоятельный баланс и собственные счета в банковских и других кредитных учреждениях. Филиалы и отделения спортивной школы проходят регистрацию по фактическому адресу, лицензирование, аттестацию в порядке, установленном для спортивной школы.

22. Спортивная школа в соответствии с законодательством Российской Федерации вправе образовывать ассоциации и союзы, в том числе с участием учреждений, предприятий и общественных организаций (объединений).

23. Спортивная школа по договоренности и (или) совместно с учреждениями, предприятиями, организациями может проводить профессиональную подготовку детей, в том числе за плату, при наличии лицензии на данный вид деятельности.

24. Спортивная школа может быть реорганизована в иное спортивное учреждение по решению учредителя (учредителей), если это не влечет за собой нарушение обязательств спортивной школы или если учредитель (учредители) принимает эти обязательства на себя. При реорганизации (изменении организационно-правовой формы, статуса) спортивной школы ее устав и лицензия утрачивают силу.

25. Ликвидация спортивной школы может быть осуществлена в порядке установленном Законом Российской Федерации «Об образовании».

Задачи спортивных школ

Важной составной частью государственной социально-экономической политики в нашей стране является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта.

В утверждённой Президентом и Правительством Российской Федерации ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» и в основных положениях «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» определена основная цель государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Федеральным законом " О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ " (от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями) определены физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения, осуществляющие подготовку спортсменов:

1. В целях подготовки спортсменов создаются и осуществляют деятельность физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения, осуществляющие тренировочный процесс, в том числе подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием на тренировочных мероприятиях и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

2. К физкультурно-спортивным организациям, осуществляющим тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса, относятся центры спортивной подготовки, иные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта. Федеральные центры спортивной подготовки создаются на основании решений Правительства Российской Федерации, а региональные центры спортивной подготовки создаются на основании решений органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации с учётом мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта.

3. К учреждениям, осуществляющим подготовку спортсменов, относятся государственные бюджетные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

4. В целях подготовки спортсменов в государственных бюджетных учреждениях, могут создаваться структурные подразделения, специализированные классы и группы, осуществляющие такую подготовку по различным видам спорта на основе углублённого тренировочного процесса.

5. Для обеспечения непрерывной подготовки спортсменов на основе учреждений могут создаваться центры дополнительного образования детей, осуществляющие подготовку спортивного резерва.

Основные задачи спортивных школ, учреждений дополнительного образования и клубов, развивающих прыжки на батуте, определены соответствующими типовыми положениями о них и уставами их деятельности. При этом приоритетными задачами являются следующие:

*для спортивных школ*

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, подростков и юношей;

- формирование потребности к занятиям физической культурой и здорового образа жизни;

- подготовка к высокоэффективному труду на благо нашей Родины;

- подготовка спортсменов различной квалификации для сборных команд района, города, области, края, республики, спортивных обществ;

- оказание методической помощи учреждениям в организации внеклассной работы;

*для спортивных школ олимпийского резерва*

- подготовка перспективных юных спортсменов для сборных команд республик, краёв и областей, ДФСО и ведомств;

- создание методического центра по развитию прыжков на батуте в регионе и внедрение новых технологий подготовки спортсменов;

*для школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)*

- подготовка полноценного резерва для сборных команд страны;

- методическое руководство развитием прыжков на батуте в регионе.

# Таблица 1

**Наполняемость групп и режим**

тренировочной работы в по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год | Возраст для зачисления | Мин. / макс. число в АКД и ДМТ | Мин. / макс. число в прыжках на батуте | Режим работы в неделю в часах | Требования к спортивной подготовленности на конец года | Процент (%) за одного спортсмена | Часы концертмейстеров, тренеров по хореографии, акробатике (в неделю) |
| Спортивно-оздоровительные группы (СО) и  этап начальной подготовки (НП) | | | | | | | | |
| СО | Весь  период | 5-16 | 15-20 | 12-15 | 6 | б/р | 3 | 3 |
| НП-1 | 1-й | 5-7 | 15-16 | 8-10 | 6 | б/р | 5 | 3 |
| НП-2 | 2-й | 6-8 | 13-15 | 8-10 | 9 | б/р  3 юн.р. | 8 | 4,5 |
| НП-3 | 3-й | 7-9 | 12-14 | - | 9 | 3 юн.р. | 10 | 4,5 |
| Тренировочный этап (ТЭ) | | | | | | | | |
| ТЭ-1 | 1-й | 7-9 | 10-12 | 8-10 | 12 | 2 юн.р. | 12 | 6 |
| ТЭ-2 | 2-й | 8-10 | 8-10 | 7-9 | 12 | 1 юн.р. – 3 р. | 15 | 6 |
| ТЭ-3 | 3-й | 8-11 | 8-10 | 6-8 | 14 | 3-2 р. | 20 | 7 |
| ТЭ-4 | 4-й | 9-12 | 7-9 | 5-7 | 16 | 2-1 р. | 22 | 8 |
| ТЭ-5 | 5-й | 10-14 | 6-8 | 4-6 | 18 | 1 р. -КМС | 25 | 9 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)  и высшего спортивного мастерства (ВСМ) | | | | | | | | |
| ССМ-1 | 1-й | 13-14 | 6-8 | 4-6 | 24 | кмс | 30 | 12 |
| ССМ-2 | 2-й | 14-15 | 5-7 | 4-5 | 28 | кмс | 35 | 14 |
| ССМ-3 | 3-й | 15-16 | 4-6 | 3-4 | 28 | кмс, 50% МС | 40 | 14 |
| ВСМ | Весь  период | 15-18 и старше | 3-4 | 3-4 | 32 | МС, 50% МСМК | 50 | 16 |

Примечания: 1. Администрация спортивной школы имеет право сокращать наполняемость этапа начальной подготовки до 10-12 человек, тренировочный этап – до 5-6 человек, но не более, чем в 30% общего количества групп, в зависимости от качества работы тренера.

2. Кроме основного тренера, могут привлекаться тренеры по смежным видам спорта (тренеры по хореографии, акробатике, ОФП, концертмейстер и др.) при условии одновременной работы со спортсменами. Оплата их труда не должна суммарно превышать 50 % от размера норматива оплаты труда, предусмотренного для основного тренера.

3. Дети дошкольного возраста должны иметь разрешение врача для занятий в СО и НП, при наличии в спортивной школе утверждённой администрацией программы для детей данного возраста.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида, периода и задач подготовки. Обще годовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%.

5. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек, спортивного совершенствования 12 человек, тренировочном – 16 человек (для занимающихся свыше 2-х лет) и 20 человек (для занимающихся до двух лет) с учётом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

**Организация тренировочной работы**

Приём в спортивные школы, организация тренировочных занятий, воспитательной и оздоровительной работы с занимающимися осуществляется администрацией, тренерским коллективом, попечительским и родительским советами на основе Типового положения и Устава организации (учреждения).

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

Группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

При расчёте финансирования на работу групп и отделений по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе целесообразно предусмотреть включение в штат тренеров по хореографии, акробатической и физической подготовке.

Приём осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а так же перспектив роста его спортивного мастерства.

Начало года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной группы в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончанию года в последующую группу не переводятся и, в исключительных случаях, могут быть отчислены из спортивной школы.

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

Основной формой проведения работы на этапе является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием по руководством тренера.

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

На этапах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

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

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

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

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

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

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

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить прыгунов от новичков до мастеров высокого класса. Бригада тренеров, возглавляемая ведущим специалистом, включает в себя, в зависимости от условий и возможностей учреждения, тренеров по отбору, начальной, хореографической, прыжковой и физической подготовке, а так же по отдельным возрастным группам и видам. Перспективы данной технологии основываются на создании прочного фундамента физической, базовой и индивидуальной подготовленности занимающихся, возможности быстрого и качественного комплектования или изменения состава команд и синхронных пар, способности и опыта старшего тренера в доведении занимающихся до высот спортивного мастерства в соответствии с их индивидуальными возможностями.

**Этапы и основные задачи многолетней подготовки**

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

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

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

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

При подготовке спортивного резерва Федеральным Законом "О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

1) спортивно-оздоровительный этап;

2) этап начальной подготовки;

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства.

В теории и методике прыжков на батуте соответственно выделяются следующие основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки:

## Спортивно-оздоровительный этап

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков. Обучение и совершенствование основных прыжков на батуте и базовых комбинаций. Длительность – весь этап подготовки. Возраст 5-16 лет.

## Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность – 2-4 года. Возраст 5-9 лет.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

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

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

Направленность: продолжение углублённой специализированной подготовка, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

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

*Этап высшего спортивного мастерства*

Направленность: максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: максимальная реализация индивидуальных возможностей, овладение наиболее сложными прыжковыми упражнениями, создание оригинальных финальных композиций, результативная соревновательная деятельность. Длительность – 6-10 лет. Возраст – 15-25 лет и более.

**Планирование тренировочной работы и документация**

Планирование тренировочных занятий на этапах и распределение материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с планами и годовыми графиками распределения часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи работы на каждом этапе.

Тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

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

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

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

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

На каждом этапе ведётся следующая документация: программа, план, годовой план-график распределения материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учёта работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники тренировочных занятий.

# Таблица 2

Примерный план

по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Этапы | | | | | | | | | | | | |
| Спор­тивно-оздо­ровительные | Начальной под­готовки | | | Тренировочный (этап спортивной специализации) | | | | | совершенствова­ние спортивного мастерства | | | Высше­го спор­тивного мастер­ства |
|  | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | СС-1 | СС-2 | СС-3 | ВСМ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 2. Краткий обзор развития прыжков на батуте | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3.Краткие сведения о строении и развитии организма человека | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. Гигиена, режим и питание спортсмена | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. Физиологические основы тренировки |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. Физическая подготовка батутистов | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 10. Техническая подготовка прыгунов на батуте | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. Психологическая подготовка прыгунов на батуте |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. Планирование спортивной тренировки |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. Правила, организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. Терминология | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |
| 15. Оборудование и инвентарь для занятий |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| 16. Прыжки на батуте и воспитание личности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итого: | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 84 | 84 | 120 | 120 | 96 | 96 | 72 | 60 | 48 | 48 | 60 | 60 | 60 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 96 | 96 | 144 | 144 | 120 | 120 | 96 | 96 | 120 | 144 | 180 | 180 | 180 |
| 3. Техническая подготовка | 120 | 120 | 192 | 192 | 396 | 396 | 552 | 660 | 756 | 1044 | 1200 | 1200 | 1404 |
| - Хореография | 40 | 40 | 60 | 60 | 96 | 96 | 120 | 132 | 144 | 180 | 240 | 240 | 264 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 40 | 40 | 72 | 72 | 96 | 96 | 120 | 132 | 144 | 144 | 180 | 180 | 216 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 40 | 40 | 60 | 60 | 204 | 204 | 312 | 396 | 468 | 720 | 780 | 780 | 924 |
| 4. Контрольные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 300 | 300 | 456 | 456 | 612 | 612 | 720 | 816 | 924 | 1236 | 1440 | 1440 | 1644 |
| Всего: | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 732 | 828 | 936 | 1248 | 1452 | 1452 | 1656 |

# Таблица 3

Примерный годовой график распределения часов на

спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовке 1 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 3. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| - Хореография | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 40 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 40 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| 4. Контрольные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

# Таблица 4

Примерный годовой график распределения часов на этапе начальной подготовки 2,3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| 3. Техническая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 192 |
| - Хореография | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |

# Таблица 5

Примерный годовой график распределения часов на тренировочном этапе 1,2 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 3. Техническая подготовка | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 396 |
| - Хореография | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

# Таблица 6

Примерный годовой график распределения часов на тренировочном этапе 3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 3. Техническая подготовка | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 552 |
| - Хореография | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 732 |

# Таблица 7

Примерный годовой график распределения часов на тренировочном этапе 4 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 3. Техническая подготовка | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 660 |
| - Хореография | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 396 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 828 |

# Таблица 8

Примерный годовой график распределения часов на тренировочном этапе 5 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 3. Техническая подготовка | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 756 |
| - Хореография | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

# Таблица 9

Примерный годовой график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| 3. Техническая подготовка | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 1044 |
| - Хореография | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 720 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |

# Таблица 10

Примерный годовой график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства 2,3 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| 3. Техническая подготовка | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 1200 |
| - Хореография | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 780 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 1452 |

# Таблица 11

Примерный годовой график распределения учебных часов для групп ВСМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Всего |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Практические занятия |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| 3. Техническая подготовка | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 1404 |
| - Хореография | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 264 |
| - Специальная двигательная (прыжковая) подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216 |
| - Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 924 |
| 4. Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| 6. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 138 | 1656 |

**Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.**

Тренировочные занятия в отделениях прыжков на батуте строятся на основании данной программы. Материал изложен в методической последовательности, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия на всех этапах рекомендуется проводить в форме бесед, продолжительностью 15-20 минут, по возможности демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться 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.

Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным прыжкам. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года тренировки достигают уровня 1 спортивного разряда, через 4-5 лет – КМС, через 5-7 лет – МС, а через 8-10 лет – мастера спорта международного класса, материал изложен с учётом возраста и стажа занимающихся.

Таблица 12

Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных прыгунов на батуте

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оптимальные границы возраста | Стаж занятий | Первый разряд | КМС | МС | МСМК |
| 9-11 лет | 3-4 года | х |  |  |  |
| 12-13 лет | 5 лет |  | х |  |  |
| 13-14 лет | 5-6 лет |  | х |  |  |
| 14-15 лет | 6 лет |  |  | х |  |
| 15-16 лет | 7-8 лет |  |  | х |  |
| 16-17 лет | 9 лет |  |  | х |  |
| 17 лет и более | 10 лет |  |  |  | х |

Приведённые данные могут варьироваться, так как они зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Прохождение материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, на этапе начальной подготовки (5-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат ещё слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим, рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 6 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации (1-2 год на тренировочном этапах) и углублённую специализацию в избранном виде прыжков на батуте (3-4 года на тренировочных этапах).

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

При построении тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим, у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения ещё не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

# Таблица 13

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфолого-функциональные показатели и физические качества | Возраст | | | | | | | | | | |
| 5-6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | х | х | х | х |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | х | х | х | х |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | х | х |  | х | х |
| Быстрота |  | х | х | х |  |  |  |  | х | х | х |
| Скоростно-силовые качества |  |  | х | х | х | х | х | х | х |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | х | х |  |  |  |  |  | х | х | х |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х |
| Анаэробные возможности |  |  | х | х | х |  |  |  | х | х | х |
| Гибкость | х | х | х | х |  | х | х |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |
| Равновесие | х | х |  | х | х | х | х | х |  |  |  |

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

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

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

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

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

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

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

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

Надо иметь ввиду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объёму тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с этапа углублённой тренировки удельный вес объёма СФП, по отношению к ОФП, увеличивается.

Для зачисления и перевода на следующий этап в спортивных школах олимпийского резерва создаются экзаменационные комиссии, состоящие из председателя (директора школы, завуча или методиста) и членов комиссии (старший тренер отделения и тренеры экзаменуемых групп). Спортсмены сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Кроме того, спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сдают разрядные нормативы по прыжкам на батуте.

Испытания по теоретической подготовке проводятся путём беседы и опроса. Испытания по ОФП и СФП проводятся в виде соревнований.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируются специально назначенным независимым педагогом, ответственным за проведение соревнований, что и является основанием для учёта спортивных результатов при комплектовании этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Перевод на этап следующего производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Спортсмены, не выполнившие эти требования, на следующий этап не переводятся. Такие спортсмены, кроме спортсменов этапа высшего спортивного мастерства, могут решением тренерским советом школы продолжать тренироваться повторно на этом этапе, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

**материал для практических занятий**

Теоретические сведения

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

1. *Физическая культура и спорт в России*

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

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

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

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

1. *Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте*

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

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

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

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

1. *Краткие сведения о строении и развитии организма человека*

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

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по 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.

1. *Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни*

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

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений.

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

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

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

1. *Гигиена, режим и питание спортсмена*

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

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

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

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

1. *Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма*

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

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

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

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

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

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

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

1. *Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте*

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

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

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

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

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

1. *Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте*

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

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

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

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

1. *Физическая подготовка прыгунов на батуте*

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

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

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

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

1. *Техническая подготовка прыгунов на батуте*

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

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

1. *Психологическая подготовка и воспитание личности*

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

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

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

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

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

1. *Планирование спортивной тренировки*

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

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

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

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

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

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели тренировочной работы.

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

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

1. *Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

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

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

Требования к составлению соревновательных упражнений.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

1. *Терминология в прыжках на батуте*

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном минитрампе.

1. *Оборудование и инвентарь для занятий*

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения.

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

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, 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, разноимённые 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, разноимённый.

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 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.

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

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. Тоже 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 определённой позы.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300 – 800 м) и длинные дистанции (1000 – 3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

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

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

***Специальная физическая подготовка***

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

*Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.*

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

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

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

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, тоже с поворотом. Махом вперед соскок.

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

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

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

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

Различные сочетание упражнений.

*Упражнения на брусьях*

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

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

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

*Упражнения на кольцах*

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

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

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

Размахивание в висе. Кольца в каче.

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

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

*Опорные прыжки*

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

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

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

Прыжки переворотом вперёд.

#### Упражнения на гимнастическом бревне.

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

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

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

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

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

3. Специальная двигательная подготовка:

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

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные 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 передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

4. Специальная прыжковая подготовка:

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

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

5. *Прыжки на акробатической дорожке*

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондад. Переворот с головы разгибом.

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

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

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 1800, 3600, 5400 7200; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

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

*Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)*:

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Тоже 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. Тоже с поворотами.

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

Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех этапов занимающихся.

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег в перед, постепенно поднимая руки вперёд – кверху, остановка в стойки на носках , расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и. п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 3600, другую согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

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

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

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

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

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полёта согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 3600; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклонам 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 выполняются в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук –1,2,3 и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

## Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

*Элементы историко-бытовых и народных танцев.* Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс. Шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «ёлочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Украинская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; подбивные прыжки в сторону; «верёвочка» назад и вперёд; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «верёвочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

*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.

Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное

сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определённого возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мужчины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТ** | **6 - 7** | **7 - 8** | **8 - 9** | **9 - 10** | **10 - 11** | **11 - 12** | **12 - 13** | **13 - 14** | **14 - 15** | **15 - 16** | **16 - 17** | **17+** |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С< | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1101 - 1104 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-1 1402-1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2413 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2113 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-Г | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-С | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-Г |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-С |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-П |  | 1 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2143 |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2145 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 215 - 2151 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2152 |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2183-Г |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2183-С |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2185-Г |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |  |
| 2183-Г 2+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2183-С 2+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |
| 2183-П 2+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 2185 -П (2+3) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 4 |
| 21(11) |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |  |  |
| 21(12)1-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21(12)1-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3113 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 313 | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3131 |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 315 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3141 - 3151 |  |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 3171 |  |  |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-Г 1+1 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С 1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3184-Г 1+3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-С 1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |
| 3186-С 1+5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-Г 2+2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |
| 3184-П 2+2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |
| 3186-П 3+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |
| 31(12)2-Г 1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31(12)2-С 1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 231 - 2311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2313 |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 232-2321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2323 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2342 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2351 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2353 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2355 |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2391 |  |  |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |
| 222 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2231 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2271 |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 321-3211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 322 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3221 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3222 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3223 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-Г |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-С |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-П |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3252 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 329 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 |  |  |  |
| 332 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Женщины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТ** | **6 - 7** | **7 - 8** | **8 - 9** | **9 - 10** | **10 - 11** | **11 - 12** | **12 - 13** | **13 - 14** | **14 - 15** | **15 - 16** | **16 - 17** | **17+** |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С< | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1101 - 1104 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2413 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2113 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-С |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-Г |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-С |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-П |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2143 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2145 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 215 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2181-Г |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-С |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2183-Г |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2183-С |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2185-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 2183-Г 2+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2183-С 2+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 2183-П 2+1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 21(12)1-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21(12)1-C |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3113 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 313 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3131 |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 315 |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 318-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 3171 |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |
| 3182-Г 1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С 1+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-Г 1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3184-С 1+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-Г 2+2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3184-П 2+2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3186-П 3+3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 232 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2323 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2342 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2351 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2353 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2355 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2391 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 222 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2231 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2271 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 322 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3221 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3222 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3223 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-Г |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-С |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-П |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3252 |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 329 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |  |
| 332 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет.

**Цифровая запись прыжков на батуте** (применяемая в России)**:**

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;

- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 900 - 1 четверть);

- четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 1800 – полвинта).

***Этап начальной подготовки и спортивно-оздоровительный этап***

***(СО, НП-1, НП-2, НП-3)***

**1 год.**

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

Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами.

**2 год**

**Прыжки на батуте.**

Повторить программу 1 года.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив 3 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

***(ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)***

**1 год**

**Прыжки на батуте.**

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование 2 и 3 юношеского разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте.

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

**2 год**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Выполнение норматива 1 юношеского и 2 спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

**3 год**

**Прыжки на батуте.**

Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование программы 1 разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

**4-5 год**

**Прыжки на батуте.**

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы 1 разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

***(СС-1, СС-2, СС-3)***

**1 год**

**Прыжки на батуте.**

Повторение материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

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

**2 год**

**Прыжки на батуте.**

Повторение материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

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

Совершенствование обязательной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

**3 год**

**Прыжки на батуте.**

Повторение материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

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

***Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)***

**1 год**

**Прыжки на батуте.**

Повторение материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Пройденный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложнённой произвольной программы.

**2 год**

**Прыжки на батуте.**

Повторение материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами. Соединение элементов в "связки" из 3-5 элементов.

Пройденный материал рекомендуется использовать при составлении произвольных упражнений. Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений, составление и совершенствование произвольной программы, а также действующей обязательной программы мастеров спорта.

**Прыжки на двойном минитрампе**

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное

сочетание последовательности изучения прыжков на двойном минитрампе и определённого возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

**Материал для мужчин.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Возраст (лет)** | | | | | | |  |  |  |
| **ПОДСКОК** | **СОСКОК** | **6 - 7** | **7 - 8** | **8 - 9** | **9 - 10** | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17+** |
| Прыжок в группировке |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в группировке | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок согнувшись |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок согнувшись | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с 1/2 винтом | **1** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с винтом |  |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с винтом | **1** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4о |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4о | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41o |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 41o |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41< |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 41< |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/ |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |
|  | 41/ |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |  |
|  | 43 |  |  | **1** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |
|  | 45 |  |  | **1** | **1** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |  |
| 801o |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
|  | 801o |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |
| 801< |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |
|  | 801< |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
| 803o |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
|  | 803o |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |
| 803< |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |
|  | 803< |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
| 805o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **3** |
|  | 805o |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 805< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** |
|  | 805< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 821o |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
|  | 821o |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |
| 821< |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |
|  | 821< |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
| 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | 821/ |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |
| 823< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** |
|  | 823< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 12001o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** |
|  | 12001o |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** |
| 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** |
|  | 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** |
| 4o |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4o | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/ |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 4/ |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 42 |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |
|  | 44 |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |
|  | 46 |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |
| 800o |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |
|  | 800o |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |
| 800< |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
|  | 800< |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |
| 800/ |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
|  | 800/ |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |
| 811o |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |
|  | 811o |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
| 811< |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
|  | 811< |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |
| 813o |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |
|  | 813o |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
| 813< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **3** |
|  | 813< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 815< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** |
|  | 815< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 822o |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |
|  | 822o |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
| 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **3** |
|  | 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** |
|  | 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** |
| 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** |
|  | 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** |
| 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** |
|  | 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** |

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет.

**Тренировочный материал для женщин.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Возраст (лет) | | | | | | | |  |  |  |
| **ПОДСКОК** | **СОСКОК** | **6 - 7** | **7 - 8** | **8 - 9** | **9-10** | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17+** |
| Прыжок в группировке |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в группировке | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок согнувшись |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок согнувшись | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с 1/2 винтом | **1** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с винтом |  |  | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с винтом | **1** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4о |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4о | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41o |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 41o |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41< |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 41< |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/ |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |
|  | 41/ |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |  |
|  | 43 |  |  | **1** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |
|  | 45 |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |
| 801o |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |
|  | 801o |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
| 801< |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |
|  | 801< |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
| 803o |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** |
|  | 803o |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |
| 803< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** |
|  | 803< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** |
| 805o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 805o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 805< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 805< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 821o |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |
|  | 821o |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
| 821< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** |
|  | 821< |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |
| 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** |
|  | 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** |
| 823< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 823< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 12001o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 12001o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** |
| 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 4o |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4o | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/ |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 4/ |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | 42 |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |  |
|  | 44 |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |  |
|  | 46 |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |
| 800o |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |
|  | 800o |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
| 800< |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
|  | 800< |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |
| 800/ |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |
|  | 800/ |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |  |  |
| 811o |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** |
|  | 811o |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** |
| 811< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** |
|  | 811< |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** | **3** |
| 813o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** |
|  | 813o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** |
| 813< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 813< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 815< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 815< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 822o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** |
|  | 822o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **2** | **2** |
| 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет.

**Прыжки на акробатической дорожке**

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное

сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определённого возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

**Материал для мужчин.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Возраст (лет)** | | | | | | |  |  |  |
| **Название элемента** | **6 - 7** | **7 - 8** | **8 - 9** | **9 - 10** | **10 - 11** | **11 - 12** | **12 - 13** | **13 - 14** | **14 - 15** | **15 - 16** | **16 - 17** | **17+** |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот боком | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кувырок вперед | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кувырок назад | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "мостик" | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кувырок вперед с прыжка (длинный) |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рондат | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Темповое сальто |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед с 1/2 винтом Г / С / П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1/2 винтом |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с винтом |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1 1/2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 3 винтами |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад П |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810< |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом Г - 820о |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом С - 820< |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом С - 802/ |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с 2 винтами - 822 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с 3 винтами - 833 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Тройное сальто назад |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет.

**Материал для женщин.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Возраст (лет)** | | | | | | | |  |  |  |
| Название элемента | **6 - 7** | **7 - 8** | **8 - 9** | **9 - 10** | **10 - 11** | **11 - 12** | **12 - 13** | **13 - 14** | **14 - 15** | **15 - 16** | **16 - 17** | **17+** |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот боком | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кувырок вперед | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кувырок назад | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мостик | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кувырок вперед с прыжка (длинный) |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рондат | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Темповое сальто |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед с 1/2 винтом Г / С / П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1/2 винтом |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с винтом |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1 1/2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 3 винтами |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад П |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810< |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с винтом Г - 820о |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с винтом С - 820< |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с винтом С - 802/ |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 2 винтами - 822 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 3 винтами - 833 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Тройное сальто назад |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

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

Педагогические средства являются основными, т.к. при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются не эффективными.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

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

**Медико-биологические средства восстановления:**

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

Прыжки на батуте - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оцениваются 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 на всех видах прыжков на батуте выполняются 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 на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000- 4500 ккал. В связи этим, большое значение соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки- 14%, жиры- 30%, углеводы – 56 % (ориентировочно).

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

* воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
* определение функционального 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 проводятся 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. Такие как:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* ультрафиолетовое облучение, электрофорез и пр. 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 учёт 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, т.к. 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 используются 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.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить её во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению батутистов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

Воспитательная работа проводится по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивной школы каждый тренер составляет свой план.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на спортсмена. Используя этот метод, тренер должен иметь ввиду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за отличное выполнение тренировочных и соревновательных упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию гармонично развитой личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренер должен научиться разбираться в душевных переживаниях своих спортсмен, не поощрять постоянно одних и тех же спортсменов и не злоупотреблять поощрениями.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсменов. Осуждение проступков и наказания за провинности должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Тренер должен уметь также вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твёрдое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание также надо применять осторожно, т. к. бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня. Тренер спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

**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 пр.

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 года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

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

На тренировочном этапе решаются задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, тренировочные 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 распределение 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.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике на этапе 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 обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

По завершению каждого этапа подготовки спортсмены сдают зачёт на присвоение звания «инструктора-общественника».

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

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

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

-судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими не менее, чем из 3-х человек (или 5) – в индивидуальных прыжках, 6 человек – в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;

* руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
* упражнения оцениваются из 10 баллов. За допущенные ошибки, при выполнении упражнения, производятся 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.

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

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков.

Знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

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

**Примерный план первого занятия на этапе начальной подготовки:**

/время одного занятия 90 минут/ Задачи: Знакомство с группой.

Формирование правильной осанки: изучение положения рук, ног, головы.

Изучение группировки. Подготовительная часть /30 мин./ Построение. Объяснение задач. Повороты налево и направо. Ходьба, бег. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения:**

1 упр. И. п. /исходное положение / О. С. / основная стойка/

1 – руки в стороны

2 – руки вниз – и. п. Повторить 16 раз.

2 упр. И. п. О. с.

1 – упор присев

2 – встать- и. п. Повторить 16 раз.

3 упр. И. п. –ноги врозь, руки на поясе

1 – поворот головы налево

2 – и. п.

3 – 4 тоже направо. Повторить 16 раз

4 упр. И. п. – сед на полу руки в стороны

1 – 3 пружинящий наклон вперёд, руками коснуться носков ног

4 – и. п. Повторить 16 раз

5 упр. И. п. лёжа на спине

1 – поднять левую ногу

2 – и. п.

3 – 4 тоже, но на правую ногу. Повторить 12- 16 раз.

6 упр. И. п. упор присев

1 – левую ногу в сторону

2 – и. п.

3 – 4 то же в другую сторону. Повторить12- 16 раз.

7 упр. И.п. о. с., руки на поясе

1 –4 прыжки на двух ногах на каждый счёт. 32 прыжка.

**Основная часть (50 минут)**

Показ и объяснение техники выполнения группировки.

1. Из седа на полу руки в стороны- группировка- и. п.

Повторить 12-16 раз.

2. Из положения лёжа на спине руки вверх- группировка- вернуться в и.п. Повторить 16- 20 раз.

3. То же, что и в упр. № 2 , но после выполнения группировки сделать 3 – 4 перекат вперёд и назад. Повторить 12- 16 раз.

4. Из упора лёжа, прогибаясь назад, упор лёжа на бёдрах, согнуть поочерёдно правую и левую ногу в колене до касания носком головы. Повторить 12- 16 раз.

5. И. п. стойка на коленях. Выпрямляя поочерёдно ногу назад и опираясь на руки, выполнить полушпагат – 12- 16 раз на каждую ногу.

6. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса: лёжа на полу, ноги закреплены, руки на поясе- поднимание и опускание туловища. 2- 3 серии по 8 раз.

7. С двух качей на батуте – подтянуть колени к груди без захвата голени руками.

8. То же, но с захватом голени руками.

9. То же, повторив 5-6 раз с между качами.

10. Примерная комбинация: Прыжок в группировке – прыжок с поворотом на 180\* - прыжок в группировке сесть – встать.

**Заключительная часть (10 минут).**

Построение, расчёт на 1- й и 2- й. Перестроение в две колонны. Эстафета с бегом 2- 3 раза до определения победителя.

Спокойная ходьба, лёгкий бег.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Таблица 14

Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество  соревнований,  стартов. | Этапы подготовки | | | |
| Начальной подготовки | Тренировочный | | Совершенствования спортивного мастерства |
| 1-2 год | 1-2 год | 3-4 год | 1-3 год |
| 1. Первенство спортивной школы | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 2. Первенство города | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Первенство республики, региона, области, края |  |  | 2 | 2 |
| 4. Всероссийские юношеские соревнования |  |  | 3 | 3 |
| 5. Чемпионаты республик, региона |  |  |  | 3 |
| 6. Кубок России, Чемпионат России |  |  |  | 2 |

Таблица 15

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства | Этапы подготовки | | | |
| Начальной подготовки | Тренировочный | | Совершенствования спортивного мастерства |
| 1-2 год | 1-2 год | 3-4 год | 1-3 год |
| ОФП | 55 | 45 | 40 | 40 |
| СФП | 45 | 55 | 60 | 60 |

Таблица 16

Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень соревнований | Возраст допуска | Уровень спортивной подготовки (мин.разряд) |
| 1.Первенство спортивной школы | 5-6 лет | 3-й юн. разряд. |
| 2. Первенство города, области, края. | 5-6 лет | 3-й юн. разряд. |
| 3. Первенство региона, ведомства, гг. Москвы и Санкт-Петербурга. | 5-6 лет | 3-й юн .разряд. |
| 4. Всероссийские юношеские соревнования | 9 лет | 1-й разряд. |
| 5. Чемпионаты региона, республики, ведомства, г. Москвы и г. Санкт-Петербурга. | 9 лет | 2-ой разряд. |
| 6. Кубок России, Чемпионат России. | 15 лет | МС |

Таблица 17

Контрольно-переводные нормативы для перехода с этапа на этап

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | О | Ц | Е | Н | К | А | (балл) |  |
| № | Содержание | Возраст | Этап | 5 |  | 4 |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  |
|  |  |  |  | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
|  |  | 7 лет | НП-1 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | 10,5 | 10,5 | 11,0 | 11,0 |
| **1** | **Челночный бег (с)** | 8 лет | НП-2 | 8,5 | 8,5 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | больше 10,0 | больше 10,0 |
|  | **(3 х 10 м)** | 9 лет | УТГ-1,2 | 8,0 | 8,0 | 8,5 | 8,5 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | больше 9,5 | больше 9,5 |
|  |  | 10 лет | УТГ-3 | 14,0 | 15,0 | 14,5 | 15,5 | 15,0 | 16,0 | 15,5 | 17,0 | больше 15,5 | больше 17,0 |
|  | **(5 х 10 м)** | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 13,0 | 14,0 | 13,5 | 14,5 | 14,0 | 15,0 | 14,5 | 15,5 | больше 14,5 | больше 15,5 |
|  |  | 13-14 лет | СС-1 | 12,5 | 13,0 | 13,0 | 13,5 | 13,5 | 14,0 | 14,0 | 14,5 | больше 14,0 | больше 14,5 |
|  |  | 15 лет | СС-2 | 12,0 | 12,5 | 12,5 | 13,0 | 13,0 | 13,5 | 13,5 | 14,0 | больше 13,5 | больше 14,0 |
|  |  | 16 и более | ВСМ | 11,5 | 12,5 | 12,0 | 13,0 | 12,5 | 13,5 | 13,0 | 14,0 | больше 13,0 | больше 14,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Подъём прямых** | 7 лет | НП-1 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| **2** | **ног из виса** | 8 лет | НП-2 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 3 | 3 |
|  | **до виса углом** | 9 лет | УТГ-1,2 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 |
|  | **Подъём ног "Г" до касания** | 10 лет | УТГ-3 | 15 | 12 | 12 | 10 | 10 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 |
|  | **из виса на перекладине** | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 20 | 15 | 15 | 12 | 12 | 10 | 10 | 7 | 7 | 5 |
|  | **Подьём прямых ног** | 13-14 лет | СС-1 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |
|  | **до касания над головой** | 15 лет | СС-2 | 15 | 10 | 12 | 8 | 10 | 6 | 7 | 4 | 5 | 2 |
|  | **из виса на перекладине** | 16 и более | ВСМ | 20 | 15 | 15 | 10 | 12 | 8 | 10 | 6 | 7 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сгибание-разгибание рук в** | 7 лет | НП-1 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| **3** | **упоре лёжа (дев.от скамейки)** | 8 лет | НП-2 | 30 | 30 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 |
|  | **Тоже между скамейками** | 9 лет | УТГ-1,2 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 1 | 1 |
|  | **(девочки - ноги на полу)** | 10 лет | УТГ-3 | 30 | 30 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 |
|  | **Тоже между скамейками** | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 40 | 10 | 30 | 8 | 20 | 6 | 15 | 4 | 10 | 2 |
|  | **(ноги и руки на скамейках)** | 13-15 лет | СС-1,2 | 50 | 20 | 40 | 15 | 30 | 10 | 20 | 7 | 15 | 4 |
|  | **(кол-во раз)** | 16 и более | ВСМ | 60 | 30 | 50 | 20 | 40 | 15 | 30 | 10 | 20 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Подтягивание в висе** | 7 лет | НП-1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **4** | **дев. в висе лёжа (кол-во раз)** | 8 лет | НП-2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
|  | **Подтягивание в висе** | 9 лет | УТГ-1,2 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 2 |  |
|  | **(кол-во раз)** | 10 лет | УТГ-3 | 8 | 4 | 7 | 3 | 6 | 2 | 5 | 1 | 4 |  |
|  |  | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 10 | 5 | 8 | 4 | 7 | 3 | 6 | 2 | 5 | 1 |
|  |  | 13-15 лет | СС-1,2 | 12 | 6 | 10 | 5 | 9 | 4 | 7 | 3 | 6 | 2 |
|  |  | 16 и более | ВСМ | 14 | 8 | 12 | 6 | 10 | 5 | 8 | 4 | 7 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напрыгивания на** | 7 лет | ГНП-1 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| **5** | **возвышение 50 см (7-10 лет – 30 см)** | 8 лет | ГНП-2 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 |
|  | **за 30 с** | 9 лет | УТГ-1,2 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 |
|  | **(кол-во раз)** | 10 лет | УТГ-3 | 32 | 32 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 |
|  | **Тоже 60 раз на время** | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 | 75 | 75 | 80 | 80 |
|  | **(с)** | 13-15 лет | ГСС-1,2 | 55 | 55 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 | 75 | 75 |
|  |  | 16 и более | ГВСМ | 50 | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 лет | НП-1 | 130 | 120 | 125 | 115 | 120 | 110 | 115 | 105 | 110 | 100 |
| **6** | **Прыжок в длину** | 8 лет | НП-2 | 140 | 125 | 135 | 120 | 130 | 115 | 125 | 110 | 120 | 105 |
|  | **с места (см)** | 9 лет | УТГ-1,2 | 150 | 130 | 140 | 125 | 135 | 120 | 130 | 115 | 125 | 110 |
|  |  | 10 лет | УТГ-3 | 160 | 140 | 150 | 130 | 145 | 125 | 140 | 120 | 135 | 115 |
|  |  | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 180 | 160 | 170 | 150 | 160 | 140 | 150 | 130 | 140 | 125 |
|  |  | 13-15 лет | СС-1,2 | 200 | 180 | 190 | 170 | 180 | 160 | 170 | 150 | 160 | 140 |
|  |  | 16 и более | ВСМ | 220 | 200 | 210 | 190 | 200 | 180 | 190 | 170 | 180 | 160 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 лет | НП-1 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 |
| **7** | **Разгибание и сгибание** | 8 лет | НП-2 | 10 | 7 | 8 | 5 | 7 | 4 | 6 | 3 | 5 | 2 |
|  | **туловища выше горизонтали** | 9 лет | УТГ-1,2 | 14 | 8 | 12 | 7 | 10 | 6 | 8 | 5 | 6 | 4 |
|  | **(опора бёдрами,** | 10 лет | УТГ-3 | 16 | 12 | 14 | 10 | 12 | 8 | 10 | 7 | 8 | 6 |
|  | **руки за головой,** | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 20 | 16 | 18 | 14 | 16 | 12 | 14 | 10 | 12 | 8 |
|  | **кол-во раз)** | 13-15 лет | СС-1,2 | 30 | 20 | 26 | 18 | 22 | 16 | 20 | 14 | 16 | 12 |
|  |  | 16 и более | ВСМ | 40 | 30 | 36 | 26 | 32 | 22 | 28 | 18 | 24 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 лет | НП-1 | Мост наклоном назад, руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены | | Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты) | | Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты | | Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов | | Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов | |
| **8** | **Мост** | 8 лет | НП-2 |
|  |  | 9 лет | УТГ-1,2 |
|  |  | 10 лет | УТГ-3 |
|  |  | 11-12 лет | УТГ-4,5 |
|  |  | 13-15 лет | СС-1,2 |
|  |  | 16 и более | ВСМ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 лет | НП-1 | Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками | | То же, но с удержанием руками | | Касание ног грудью, кисти на полу | | Касание ног грудью | | Касание головой согнутых ног | |
| **9** | **Наклон вперёд** | 8 лет | НП-2 |
|  | **из положения стоя** | 9 лет | УТГ-1,2 |
|  |  | 10 лет | УТГ-3 |
|  |  | 11-12 лет | УТГ-4,5 |
|  |  | 13-15 лет | СС-1,2 |
|  |  | 16 и более | ВСМ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 лет | НП-1 | Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые | | Один шпагат, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые | | Тоже, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны | | Тоже, ноги лодыжками касаются пола | | Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | |
| **10** | **Шпагат** | 8 лет | НП-2 |
|  |  | 9 лет | УТГ-1,2 |
|  |  | 10 лет | УТГ-3 |
|  |  | 11-12 лет | УТГ-4,5 |
|  |  | 13-15 лет | СС-1,2 |
|  |  | 16 и более | ВСМ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 лет | НП-1 | 14,0 | 13,0 | 13,8 | 12,8 | 13,6 | 12,6 | 13,3 | 12,3 | 13,0 | 12,0 |
| **11** | **10 "качей" (с)** | 8 лет | НП-2 | 15,0 | 14,0 | 14,8 | 13,8 | 14,6 | 13,6 | 14,3 | 13,3 | 14,0 | 13,0 |
|  |  | 9 лет | УТГ-1,2 | 15,5 | 15,0 | 15,3 | 14,8 | 15,1 | 14,6 | 14,8 | 14,3 | 14,5 | 14,0 |
|  | **(7-10 лет по секундомеру,** | 10 лет | УТГ-3 | 16,0 | 15,5 | 15,8 | 15,3 | 15,6 | 15,1 | 15,3 | 14,8 | 15,0 | 14,5 |
|  | **старшие возрастные группы – по** | 11-12 лет | УТГ-4,5 | 15,5 | 15,0 | 15,3 | 14,8 | 15,1 | 14,6 | 14,8 | 14,3 | 14,5 | 14,0 |
|  | **синхронному аппарату)** | 13-15 лет | СС-1,2 | 17,0 | 16,0 | 16,8 | 15,8 | 16,6 | 15,6 | 16,3 | 15,3 | 16,0 | 15,0 |
|  |  | 16 и более | ВСМ | 18,5 | 17,5 | 18,3 | 17,3 | 18,1 | 17,1 | 17,8 | 16,8 | 17,5 | 16,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 лет | НП-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **Норматив по** | 8 лет | НП-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **решению** | 9 лет | УТГ-1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **тренерского** | 10 лет | УТГ-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **совета** | 11-12 лет | УТГ-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **спортивной школы** | 13-15 лет | СС-1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 16 и более | ВСМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ на каждый последующий год:**

**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 тренировочным этапом.**

**Приложение 1**

**1. Система многолетней спортивной подготовки**

Спортивная школа организует тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Таблица 18

**Организационная структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **подготовки** | **Основная задача этапа** | **Период подготовки** | **Физкультурно -спортивный клуб  по месту жительства и учебы** | **Спортивные школы** | **Спортивные школы олимпийского резерва** | **УОР** |
| Спортивно- оздоровитель-ный | Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности | весь период | + | + | \* | - |
| Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации | до 3 лет | + | + | + | - |
| Тренировочный | Специализация и приобретение устойчивого навыка в избран-ном виде спорта | до 5 лет | \* | + | + | \* |
| Совершенство-вания спортивного мастерства | Углубленная тренировка и совершенствова-ние спортивного мастерства | до 3 лет | - | \* | + | + |
| Высшего спортивного мастерства | Реализация индивидуальных возможностей | 3 года и более (с учетом возрастного ценза) | - | \* | \* | + |

Условные обозначения: "+" - основные этапы подготовки "\*" - рекомендуются при наличии условий и возможностей "-" - не рекомендуется

**Модель-схема построения системы многолетней**

**подготовки спортсменов**

(преимущественная направленность тренировки).

Предварительная подготовка

*(этап начальной подготовки)*

решаются образовательные, воспитательные, оздоровительные и развивающие задачи:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
* определение вида прыжков на батуте для последующих занятий;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание волевых качеств.

Начальная спортивная специализация

*(тренировочный этап 1-2 года):*

* достижение всесторонней физической подготовленности;
* овладение основами техники избранного вида спорта;
* воспитание основных физических и волевых качеств;
* приобретение соревновательного опыта в различных видах спорта;
* определение спортивных задатков и способностей;
* уточнение спортивной специализации.

Углублённая специализация в избранном виде спорта

*(тренировочный этап 3-5 года):*

* совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
* повышение уровня подготовленности;
* накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
* совершенствование волевых качеств.

Спорт высших достижений

(*этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства):*

* совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
* повышение тактической подготовленности;
* освоение тренировочных нагрузок;
* достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (выполнение норматива мастера спорта);
* совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

а) анализ показателей развития физической подготовленности и освоения спортивных навыков занимающимися;

б) сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТМ с целью комплектования отделений;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии оценки деятельности тренера на этапах многолетней подготовки:

а) спортивно-оздоровительный:

- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности занимающихся;

б) начальной подготовки:

- сохранение стабильности состава занимающихся;

- динамика роста индивидуальных показателей физического развития и подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники занимающимися в избранном виде спорта.

в) тренировочный:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок занимающимися, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- выполнение нормативов спортивной классификации занимающимися для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства;

г) совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общей и специальной физической подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния организма занимающихся;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;

- выполнение нормативов спортивной классификации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;

- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и включение в состав сборной команды Москвы;

д) высшего спортивного мастерства:

- включение в состав сборной команды региона, страны;

- положительная динамика результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

- достижение результатов уровня сборных команд России.

Тренировочные занятия в отделениях по прыжкам на батуте спортивной школы проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

# 

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. – 31 с.
2. Болобан В. Н. Юный акробат. - Киев: Здоров’я, 1982. - 160 с.
3. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров’я, 1986. - 128с.
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
6. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
7. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
8. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
9. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
10. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
12. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-20.
13. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
14. Курысь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
15. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
16. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. -  240 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
21. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
22. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
23. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод.рекомендации.-М.:Физ.культура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
24. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2009-2012 гг.
25. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
26. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
27. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
28. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – [UEG **-** European Union of Gymnastics](http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7&source=web&cd=1&ved=0CFkQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ueg.org%2F&ei=RTmzT8XXIoeN-wbon7HaCA&usg=AFQjCNExgpV4w_MmYAIhGE0YY7OM7T9-_w) – www.ueg.org/[Сохраненная копия](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:OWHvIPFA2FIJ:www.ueg.org/+%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ru)
3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики – www.minstm.gov.ru
4. [Сохраненная копия](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:TkV128Z-OLMJ:www.fig-gymnastics.com/+%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ru) - [Похожие](http://www.google.ru/search?hl=ru&newwindow=1&rls=com.microsoft:en-US&rlz=1I7MOOI_ruRU317&q=related:www.fig-gymnastics.com/+%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8&tbo=1&sa=X&ei=XTizT9HhDYWN-wbJguHlCA&ved=0CCoQHzAA)Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, cпорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта **–** [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://lib.sportedu.ru/

СОДЕРЖАНИЕ

**Пояснительная записка** 3

**1. Методическая часть** 10

Общие нормативные документы 10

Задачи спортивных школ 16

Наполняемость групп и режим работы 18

Организация тренировочной работы 19

Этапы и основные задачи многолетней подготовки 21

Планирование тренировочной работы и документация 23

Методические указания по организации и построению 36

тренировочного процесса

**2. Материал для практических занятий** 41

Теоретические сведения 41

Физическая подготовка 48

Хореографическая подготовка 53

Техническая подготовка 57

Прыжки на батуте 57

Прыжки на двойном минитрампе 63

Прыжки на акробатической дорожке 68

Медико-биологический контроль и восстановительные

мероприятия 71

Воспитательная работа 73

Психологическая подготовка 76

Инструкторская и судейская практика 77

Примерный план первого занятия на этапе НП 79

**3. Нормативная часть** 81

Контрольно-переводные нормативы 83

Рекомендуемая литература 92