

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Красненского района Белгородской области

Принята

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

В. Борисов



«31» августа 20 16 г.

Протокол № 1

Приказ № 73 от «01» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Прыжки на батуте»

для обучающихся спортивно-оздоровительной группы 1 г.о.

(Срок реализации: 1 год, возраст обучающихся: 8-11 лет)

Составитель: Шелякина А.В.,

тренер-преподаватель по прыжкам на батуте

с. Красное, 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1.	Цель программы	2
1.2.	Задачи программы	4
1.3.	Характеристика избранного вида спорта	4
1.5.	Результаты освоения программы	8
1.6.	Условия реализации Программы	11
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2.1.	График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам	12
2.2.	Предметные области учебного плана и примерный годовой план-график распределения учебных часов для этапов подготовки	14
2.3.	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	20
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	21
3.2.	Требования техники безопасности	23
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы	25
3.4.	Возрастные границы становления спортивного мастерства юных акробатов, согласно ЕВСК	26
3.5.	Сенситивные (чувствительные) периоды развития ростовых показателей и физических качеств	27
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	28
4.1.	Промежуточная аттестация	28
4.2.	Итоговая аттестация	28
4.3.	Контрольные упражнения и нормативы	29
4.4.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	37
5.	ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	40
6.	Приложение №1 Учебный материал для практических занятий	43
7.	Приложение №2 Требования по охране труда и технике безопасности при проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте	74
8.	Приложение №3 Примерный план первого тренировочного занятия с группами начальной подготовки	79

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам на батуте (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

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

Дополнительная общеразвивающая программа по прыжкам на батуте, предназначена для организации тренировочного процесса по виду спорта «прыжки на батуте» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе» Красненского района

1.1. Цель программы

создать условия для прохождения спортивной подготовки, направленной на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.3. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

Программа подготовки по прыжкам на батуте – специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Вид спорта «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 серий высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте — вид спорта, направленный на гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируются правила эстетического поведения, понятия о чистоте линий и красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность учащихся, которые основываются в том числе и на современных тенденциях развития вида спорта - «прыжки на батуте», основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

По группам видов спорта – прыжки на батуте относятся к ациклическим, сложно-координационным, признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам и включены во Всероссийский реестр видов спорта и включает в себя следующие спортивные дисциплины:

- | | | |
|---|-------------------|---------|
| - | Индивидуальные | прыжки |
| - | Синхронные | прыжки |
| - | Акробатическая | дорожка |
| - | Двойной минитрамп | |

1.4. Специфические принципы сложно-координационной спортивной деятельности.

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

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

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности батутистов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы.

При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов

(складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

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

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

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности

структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объемах 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 ученика.

При этом тренер должен понимать, что:

- прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, следует освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в «связки» и комбинации. И наконец, нужно рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который надо 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 надежности 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 развитием как 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, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

1.5. Результаты освоения программы:

Данная Программа подготовки охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся, в которой предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья учащихся, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития, воспитания и развития детей, формирование знаний, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области такие как - теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография и акробатика.

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе: необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий, овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями, обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта, применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности, многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза и постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1.5.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные

международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

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

1.5.2. В области общей и специальной физической подготовки:

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

1.5.3. В области избранного вида спорта:

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

1.5.4. В области хореографии и акробатики:

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

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков по этапам подготовки является:

1.5.5. На этапе СО подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья учащихся;
 - отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по избранному виду спорта.

1.6. Условия реализации Программы.

1.6.1. Прием на обучение и срок освоения Программы.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей), медицинских справок о состоянии здоровья.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы- 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

1.6.2. Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап – до 3 лет;

Срок обучения по данной Программе – 3 года.

Требования к минимальному возрасту и годовой объем тренировочной нагрузки обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 1.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст зачисления на этапы подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки для каждого этапа подготовки.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст зачисления	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный этап подготовки			
до 3-х лет	7 лет	6 час	до года – 276 час

1.6.3. Кадровое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Дополнительная общеобразовательная программа по прыжкам на батуте, утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 3 года, который является её неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в Таблице 2.

Таблица №2

Срок реализации программы 3 года		
Этапы		
Спортивно- оздоровительный этап подготовки		
1 год	2 год	3 год
6	6	6
часов/неделю	часов/неделю	часов/неделю
46 недель		

Учебный план Программы:

-определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;

Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

-наименования предметных областей;

-учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности;

преимущества технической, тактической, физической, психологической подготовки;

повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.2. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

1. «Теоретическая, психологическая подготовка»;
2. «ОФП (общая физическая подготовка)»;
3. «СФП (специальная физическая подготовка)»
4. «Хореография и (или) акробатика»;

5. «Техническая подготовка. (Избранный вид спорта)»;

-Участие в официальных спортивных соревнованиях,

-Участие в спортивно-массовых мероприятиях (показательные выступления);

**Учебный план распределения учебных часов на 46 недель
тренировочных занятий
по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
I	<i>Теоретические занятия:</i>	4	4	
II	<i>Практические занятия:</i>	254		
	Общая физическая подготовка	107		107
	Специальная физическая подготовка	86		86
	Тактико-техническая подготовка	61		61
III	<i>Психологическая подготовка</i>	10	10	
IV	<i>Участие в соревнованиях</i>	4		4
V	<i>Контрольное тестирование и контрольно-переводные испытания</i>	4		4
	Всего часов на 46 недель учебно-тренировочных занятий	276	14	262

**2. Годовой план-график распределения учебных часов для этапа:
СОГ -1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Таблица №4.

№п/п	Раздел подготовки	Часы в год	Сентяб рь	Октябр ь	Ноябрь	Декабр ь	Январь	Феврал ь	Март	апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП (общая физическая подготовка)	32	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	
2	СФП (специальная физическая подготовка)	32	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	
3	Техническая подготовка (избранный вид)	140	11	11	11	11	13	12	12	12	12	11	12	
4	Хореография и(или) акробатика	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	
5	Теоретическая, психологическая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	
6	Самостоятельная работа	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях(показательные выступления)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год												
8	Участие в официальных соревнованиях, контрольные испытания, промежуточная аттестация													
Всего часов в год и по месяцам		276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	-

**3.Примерный годовой план-график распределения учебных часов для этапа:
СОГ (2-3) ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Таблица №5.

№п/п	Раздел подготовки	Часы в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП (общая физическая подготовка)	46	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
2	СФП (специальная физическая подготовка)	46	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка (избранный вид)	212	17	18	18	18	18	17	18	17	18	18	18	17
4	Теоретическая, психологическая подготовка	46	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
5	Хореография и(или)акробатика	94	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8
6	Самостоятельная работа	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях(показательные выступления)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год												
8	Участие в официальных соревнованиях, контрольные испытания, промежуточная аттестация													
Всего часов в год и по месяцам		276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

2.3. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме 20% от общего объема учебного плана;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении 2 к настоящей Программе.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах, по индивидуальным планам, самостоятельная работа;
- просмотр и методический разбор видеозаписей соревнований и тренировочных занятий, и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия или в течении занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами(видеозаписи).

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технических упражнений. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков, в рамках Программы, является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- 1.подготовительной,**
- 2.основной**
- 3.заключительной.**

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия)– организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; В основной части тренировочного занятия изучают и совершенствуют технику элементов малой акробатики, прыжков на АКД и батуте, минитрампе и хореографии. Очень важно уже с этапа начальной подготовки сочетать выполнение акробатических элементов и прыжков с хореографическим, так как на сегодняшний день, правила соревнований требуют высокого качества исполнения прыжковых комбинаций.

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 учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце или в начале 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 учитывают индивидуальные особенности учащихся. Занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастеров высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие учащихся. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по

совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств и совершенствованию физической формы.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования безопасности:

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя; Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий прыжками на батуте должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами для оказания первой помощи при травмах.

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование для избранного вида спорта.
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- каждый обучающийся должен хорошо знать и владеть техникой страховки, самостраховки;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается носить серьги, кольца, цепочки).
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапам подготовки учащихся, и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – **2-х часов.**

Учебные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, пола, возраста и выполнения учащимися требований промежуточной аттестации (выполнение комплекса контрольных упражнений для оценки освоения результатов Программы).

Воспитательная работа проводится в процессе проведения тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировочных занятий 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 спортивной школы и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренировочный процесс организуется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и проводится в течение всего календарного года, включая каникулярное время (46 недель занятий непосредственно в спортивной школе аудиторных занятий)

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении №1 к настоящей Программе.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности учащихся.

Например, в группах СОЭ (7-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнениях. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировки и определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная система. Надо иметь в виду, 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 и координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

В период у детей 14—16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объем и сила мышц. 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 нарушаются координационные способности.

3.5.Сенситивные (чувствительные) периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств у акробатов.

Таблица №10.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса, по годам обучения определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

-промежуточная аттестация.

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта - в среднем удовлетворительно. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет учреждения.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (СОГ 1 г.о.) и перевода в группы на 2 этапе (СОГ2 г.о.), представлены в таблицах

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

№	Содержание	этап	Оценки					
			5		4		3	
			М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег (с) (3+10 м)	СОГ-1	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0
		СОГ -2,3	8,5	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5
2.	Подъем прямых ног из виса до виса углом	СОГ-1	15	15	10	10	5	5
		СОГ -2,3	20	20	15	15	10	10
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки-ноги на полу)	СОГ-1	20	20	15	15	10	10
		СОГ -2,3	30	30	20	20	15	15
4.	Подтягивание в висе, дев. - в висе лежа (кол-во раз)	СОГ-1	4	4	3	3	2	2
		СОГ -2,3	5	5	4	4	3	3
5.	Напрыгивание на возвышение (7 - 8 лет - 30см) за 30 с (кол-во раз)	СОГ-1	20	20	15	15	10	10
		СОГ -2,3	25	25	20	20	15	15
6.	Прыжок в длину с места (см)	СОГ-1	130	120	125	115	120	110
		СОГ -2,3	140	125	135	120	130	115
7.	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтالي (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	СОГ-1	8	5	6	4	5	3
		СОГ -2,3	10	7	8	5	7	4
8.	Мост	СОГ-1	Мост наклоном назад, руки перпендикуляр ны опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикуляр- ны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60, ноги немного согнуты	
		СОГ -2,3						
9.	Наклоны вперед из положения стоя	СОГ-1	Туловище и подбородок касаются ног без		То же, но с удержанием руками		Касание ног грудью, кисти на полу	

		СОГ -2,3	удержания руками					
10.	Шпагат	СОГ-1	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые.		Один шпагат, туловище вертикально, Руки в стороны, ноги прямые		То же, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны	
		СОГ -2,3						
		СОГ-1	15,0	14,0	14,8	13,8	14,6	13,6
		СОГ -2,3	12	10	11	9	10	8

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

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

- 1.Физическая подготовленность: набрать не менее **30 баллов за выполнение 10 нормативов по ОФП и СФП.**
- 2.Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
- 3.Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

4.4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ (ПОСЛЕ КАЖДОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ) И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ (ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ)

1.Общие положения.

- 1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБОУ, программами по видам спорта, культивируемым в МБОУ.

- 1.2. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся МБОУ является системой контроля над освоением Программ по видам спорта (далее – Программа).
- 1.3. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся МБОУ проводится в форме приема комплекса контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программ.
- 1.4. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.
- 1.5. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся МБОУ проводится по завершению учебного года (май-июнь) текущего года.
- 1.6. Содержание комплекса контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы принимается на Тренерско-методическом совете МБОУ и утверждается директором МБОУ.
- 1.7. Промежуточная аттестация обучающихся МБОУ является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.
- 1.8. По окончании обучения по Программам обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство.

2. Цель, задачи, формы и методы проведения промежуточной аттестации обучающихся.

- 2.1. Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- 2.2. Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- 2.3. Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- 2.4. Перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.
- 2.5. Основной формой проведения промежуточной аттестации является учебно-тренировочное занятие.
- 2.6. Основными методами при проведении аттестации на этапах начальной подготовки являются игровой и соревновательный методы. На этапах спортивной специализации (тренировочный и спортивного совершенствования) равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.

3. Порядок и условия проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

- 3.1. К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.
- 3.2. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.
- 3.3. Перевод обучающихся на любой этап подготовки происходит при положительной сдаче (наборе проходного балла) комплекса контрольных упражнений.
- 3.4. Обучающиеся в учебно-тренировочных группах, не выполнившие программные требования комплекса контрольных упражнений, решением Педагогического совета МБОУ могут оставаться на повторный год обучения.
- 3.5. Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки.

4. Организация деятельности приемной комиссии.

- 4.1. Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия.
- 4.2. В состав приемной комиссии входят:
 - инструктор-методист отделений по видам спорта;
 - руководители отделений по видам спорта;
 - тренеры-преподаватели отделений по видам спорта.
- 4.3. Приемная комиссия осуществляет свою деятельность в период проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ.
- 4.4. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.
- 4.5. Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ оформляются протоколами и хранятся в учебной части МБОУ.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Боброва Г. «Искусство грации», – М.: Детская литература, 1986.
Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с
3. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
5. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш.

проф. образование).

6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
9. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003г
10. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
11. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985..
12. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
13. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. – 232 с.
14. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.
15. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
16. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
17. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
18. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
19. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ :

Астрель , 2004. - 863 с.

- 21.Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с., и сл.
- 22.Орлов Л.П. – Художественная гимнастика , Физкультура и спорт, Москва, 1965г.
- 23.Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
- 24.Правила соревнований по художественной гимнастике
- 25.Столяренко Л.Д. – Основы психологии – для студентов вузов, Ростов н/Д, Феникс, 1997г – 730с.
- 26.Тарасов Н.Н. «Классический танец», М., Искусство, 1971г.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России 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/, www.acro.ru/

8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

Приложение №1

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации учащихся.

Тема №1. История развития избранного вида спорта.

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

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

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

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

Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

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

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

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

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

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

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

Антидопинговые правила.

Тема №5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

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

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

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

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

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

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

Тема №8. Основы спортивного питания.

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

Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

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

Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

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

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

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

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

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

Тема №11. Профессиональная терминология в прыжках на батуте

Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины гимнастических (акробатических) элементов.

Тема №12. Психологическая подготовка.

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

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и

комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Программный материал для практических занятий.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Материал данного раздела предназначен также для учащихся всех групп и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом тренировочном занятии в подготовительной части, на специализированной разминке, в конце тренировочного занятия или может выделяться отдельное тренировочное занятие в зависимости от целей и задач.

1.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, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 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.

2.Специальная физическая подготовка.

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых навыков на начальных этапах тренировочного процесса 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.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

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

Специальная прыжковая подготовка:

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

Прыжки через опору. Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «в 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. Прыжки переворотом вперёд.

Упражнения на гимнастической скамейке. Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания на опорной ноге,

выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

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

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полушпагаты, шпагаты. Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто. Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

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.

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

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

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

Рондат. Переверот с головы разгибом.

Перевероты 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.

Перевероты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед,

шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

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

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

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

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

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

3. Хореографическая подготовка.

Хореографические упражнения для всех групп 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-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

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

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из

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

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

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; 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 полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с

поворотом кругом.

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

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

Элементы 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 историка-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», «елочка», «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.

4. Техническая подготовка

Прыжки на батуте.

Группы СОГ 1-й год обучения

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядом (батутотом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

Группы СОГ 2-го года обучения

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

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

Группы СОГ 3-его года обучения

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

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

Тренировочные группы 2-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Тренировочные группы 3-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

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

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

Тренировочные группы 4-5-й год обучения

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

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда

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

Группы совершенствования спортивного мастерства

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с 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 кандидатов в мастера спорта в синхронных прыжках. Изучение обязательной программы мастеров спорта России. Совершенствование произвольной программы мастеров спорта России.

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

Учебный материал для мальчиков.

Таблица №6.

Элементы	возраст (лет)											
	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											
100-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1101-104	3	4										
140-4	4											
1401-1	3	4										
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-Γ	2	4										
214-C	1	4										
2141-Γ		1	3	4								
2141-C		1	3	4								
2141-Π		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215-2151		1	4									
2152			1	3	4							
217-Γ			1	2	4							
217-C				1	3	4						
2181-Γ			1	2	3	4						
2181-C				1	2	3	4					
2183-Γ					1	2	3	4				
2183-C						1	3	4				
2185-Γ							1	2	3	4		
2185-C							1	1	2	2	4	
2183-Γ2+1							1	3	4			
2183-C2+1								1	3	4		
2183-Π2+1									1	3	4	
2185-C										1	3	4
2185-Π(2+3)											1	4
21(11)								1	2	3		
21(12)1-Γ									1	2	3	4
21(12)1-C										1	2	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113	1	4										
313	1	3	4									
3131				3	4							
314-Γ	1	4										
314-C		2	4									
314-Π		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-Γ			1	2	3	4						
318-C				1	2	3	4					
318-Π					1	2	3	4				
3182-Γ 1+1					1	2	3	4				
3182-C 1+1						1	2	4				
3184-Γ 1+3							1	3	4			
3184-C 1+3								1	2	4		
3186-C 1+5									1	2	3	4
3184-Γ 2+2							1	2	4			
3184-Π 2+2								1	3	4		
3186-Π 3+3									1	2	4	
31(12)2-Γ 1+1									1	2	3	4
31(12) 2- C1+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-Γ		1	4									
325-C			1	4								
325-Π				4								
3252				1	4							

329								1	3			
332	4											
3321	4											
333	4											

Учебный материал для девочек.

Таблица №7.

Элементы	возраст (лет)											
	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											
100-С	4											
110-С<	4											
1101-104	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	2	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-С					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				

2183-C						1	2	3	4			
2185-Г									1	2	3	4
2185-C										1	2	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4		
2183-C 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-C	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-C				1	2	2	3	4				
318-П							1	2	4			
3182-Г 1+1						1	2	4				
3182-C 1+1							1	3	4			
3184-Г 1+3								1	2	3	4	
3184-C 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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

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-е живота, 3 - со спины, 4 — из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

Прыжки на двойном мини-трампе.

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное

сочетание последовательности изучения прыжков на двойном мини-трампе и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мальчиков, так и для девочек.

Учебный материал для мальчиков.

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

Таблица №8.

подскок	соскок	возраст (лет)											
		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 $\frac{1}{2}$ винтом	1	3	4									
прыжок с винтом			2	3	4								
	прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Учебный материал для девочек

Таблица №9

подскок	соскок	возраст (лет)											
		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 $\frac{1}{2}$ винтом	1	3	4									
прыжок с винтом			2	3	4								
	прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	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

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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы

предыдущих лет обучения.

Прыжки на акробатической дорожке.

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

Учебный материал для мальчиков.

Повторение учебного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в «связки» из 3—5 элементов.

Таблица №10.

наименование элемента	возраст (лет)											
	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 ½ винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ 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 ½ винтом (твист) Г-810о					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ 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 ½ 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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Учебный материал для девочек

Таблица №11.

наименование элемента	возраст (лет)											
	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 ½ винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ 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 ½ винтом (твист) Г-810о					1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с ½ 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 ½ 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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

**Приложение №2
к Программе**

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ.

1. Общие требования.

- 1.1. К тренировочным занятиям по прыжкам на батуте допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия учащихся без контроля педагогических работников – запрещены.
- 1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.
- 1.5. Рамы с пружинами вокруг всего батута и двойного минитрампа должны быть обложены обкладочными матиками.
- 1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.
- 1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.
- 1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).
- 1.9. При проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- Травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта (прыжки на батуте);
 - Травмы при нарушении правил проведения на батуте.
- 1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации МБУ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - 1.11. Тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
 - 1.12. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
 - 1.13. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий.

- 2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута и минитрампа, а также целостность батутной сетки, сетки минитрампа, страховочной лонжи.
- 2.4. Подготовить гимнастические маты для страховки.
- 2.5. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».
- 2.6. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а

также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута и минитрампа.

- 2.7. В местах соска с минитрампа и зоны приземления на акробатической дорожке, страховочные маты нужно расположить так, чтобы их поверхность была ровной и не имела разрывов.
- 2.8. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.
- 2.9. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.10. Действия учащихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.
- 2.11. Провести разминку.
- 2.12. Тщательно проветрить спортзал.

3. Требования безопасности во время тренировочного занятия.

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

- 3.8. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 3.9. Минитрамп сложить, закрыть сетку батута.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации МБУ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. Группу учащихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – учащиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

- 5.1. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).

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

Примерный план первого тренировочного занятия с группами начальной подготовки

(время одного занятия - 90 мин)

Задачи:

Знакомство с учебной группой.

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

Изучение группировки.

Подготовительная часть (30 мин)

Построение. Объяснение задач урока. Повороты налево и направо. Ходьба, бег.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1 упражнение. И.п. (исходное положение) - о.с. (основная стойка); 1 - руки в стороны; 2 - руки вниз - и.п. Повторить 16 раз.

2 упражнение. И.п. - о.с; 1 - упор присев; 2 - встать – и.п. Повторить 16 раз.

3 упражнение. И.п. - ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот головы налево; 2 - и.п.; 3-4 - то же направо, Повторить 16 раз.

4 упражнение. И.п. - сед на полу, руки в стороны; 1-3 - пружинящий наклон вперед, руками коснуться носков ног; 4 - и.п. Повторить 16 раз.

5 упражнение. И.п. - лёжа на спине; 1 - поднять левую ногу; 2 - и.п.; 3-4 - то же, но на правую ногу. Повторить 12-16 раз.

6 упражнение. И.п. - упор присев; 1 - левую ногу в сторону; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 12-16 раз.

7 упражнение. И.п. - о.с, руки на поясе; 1-4 - прыжки на двух ногах на каждый счёт. 32 прыжка.

Основная часть урока (50 мин)

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 переката вперёд и назад. Повторить 12-16 раз.

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

5. И.п. - стойка на коленях. Выпрямляя поочередно ногу назад и опираясь на руки, выполнить полу шпагат - 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 урока (10 мин)

Построение, расчет на 1-й и 2-й. Перестроение в две колонны. Эстафета с бегом 2-3 раза до определения победителя. Спокойная ходьба, легкий бег. Подведение итогов занятия. Задание на дом.

