

**Департамент образования администрации муниципального  
образования город Краснодар**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар  
специализированная спортивная школа №1**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ  
СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Срок реализации программы 1 год

г. Краснодар, 2023

ПРИНЯТА

на педагогическом совете  
МБОУ ДО ССШ №1  
от «29» мая 2023 года протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ССШ №1  
\_\_\_\_\_ Плотников А.И.  
«29» мая 2023г.

Разработчики программы:

Мисанова А.Е. – заместитель директора

Старунов В.А. – инструктор – методист

Захарова Л.А. – тренер – преподаватель

Шукшов С.В. – тренер – преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка	4
1. Учебный план	7
2. Методическая часть	9
2.1. Характеристика основных компонентов и видов физической и специально – технической подготовки.	9
2.2. Средства, принципы, методы и методические приемы.	9
2.3. Содержание теоретического раздела	13
2.4. Программный материал для практических занятий.	14
2.5. Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия.	23
2.6. Требования мер безопасности	27
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию.	28
2.8. Методические указания по организации и построению тренировочного процесса	28
2.9. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.	31
Перечень информационного обеспечения	33
Приложение	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Цель занятия прыжками на батуте - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Прыжки на батуте вид спорта, который включает в себя следующие дисциплины: индивидуальные прыжки на батуте, синхронные прыжки на батуте, индивидуальные прыжки на акробатической дорожке, индивидуальные прыжки на двойном мини-трампе, командные соревнования по всем дисциплинам.

Подготовка в прыжках на батуте - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена.

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

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динамичности;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рост трудности соревновательных программ;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно – методического сопровождения и научно- исследовательских разработок, инновационных технологий;
- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесса;

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая.

Актуальность данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей прыжкам на батуте, академической дорожке и двойном минитрампе продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия гимнастикой основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

**Цель** программы - гармоничное развитие основных физических, специально – двигательных, способностей и воспитание морально-волевых качеств.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование мотивации к занятиям физической культуры и здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма.
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности;
- воспитание личностных и нравственно-эстетических качеств;
- подготовка к сдаче нормативов по ОФП, СФП;
- подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки и подготовка резерва спортивной школы;

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6 лет. Минимальное количество обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

10 человек. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так из спортсменов не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься прыжками на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

### Требования к комплектации групп

№	Характеристики	Показатели
1	Возраст учащихся	От 6 лет
2	Период обучения	1-2 года
3	Минимальная наполняемость группы	10 человек
4	Оптимальная наполняемость группы	15-20 человек
4	Максимальная наполняемость группы	30 человек
5	Медицинские требования	Допуск врача к занятиям
6	Разрядные требования на конец учебного года	Отсутствуют
7	Недельный режим учебно-тренировочной работы	до 6 часов
8	Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле	3 раза
9	Продолжительность одного тренировочного занятия	2 часа
10	Объем работы за учебный год	276 часов
11	Количество рабочих недель	46 недель

Формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Ожидаемые результаты от реализации Программы - укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных

привычек. Повышение уровня физического развитие, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок.

Оценка эффективности программы будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений воспитанников в форме тестирования, сдачи нормативов каждого курса. Оценкой эффективности будет также являться активное участие воспитанников в школьных, районных городских, мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях. По окончании каждого года обучения проводятся контрольно–переводные соревнования, оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (46 учебных недель)

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		теория	практика
1.	Теоретические занятия	3	
2.	Общая физическая подготовка		98
3.	Специальная физическая подготовка (хореография, прыжковая акробатика)		93
4.	Техническая подготовка (парно-групповая акробатика)		31
5.	Хореография		34
6.	Контрольные нормативы		3
7.	Индивидуальная работа		14
	Итого	3	273
	Всего	276	

### Примерный годовой план – график учебно-спортивной работы

Содержание	Месяцы										Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6-	
Теория	1	1		1							3
Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
ОФП	6	7	6	6	6	6	6	7	6	9	65
СФП	6	6	6	6	4	6	6	6	6	9	61
ТП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Индивидуальная работа в праздничные дни			2		2	2	2			2	10
Спортивно массовые мероприятия	Согласно календарному плану										
Контрольные	1			1				1			3

нормативы											
Всего часов	18	18	18	18	16	18	18	18	16	26	184

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

Планирование учебного материала, учебно – тренировочных занятий по все разделам обучения и подготовки осуществляется в соответствии с учебным, годовым планом, графиками распределения учебных часов.

## 1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Характеристика основных компонентов и видов физической и специально – технической подготовки

№	вид	Компонент (подвид)	Направленность
1	Физическая	Общефизическая.	Повышение общей работоспособности
		Специально-физическая	развитие специальных способностей
		Реабилитационно-восстановительный	Профилактика травматизма. Применение средств восстановления на вне тренировочных занятий
2.	Техническая:	беспредметная	Освоение техники упражнений
3.	Психологическая	Базовая: общая и	Развитие личностных

		специальная	качеств и основ специальных психических качеств
--	--	-------------	---

## 2.2. Средства, принципы, методы и методические приемы

Средства			
№	вид	структура	Характерные группы и виды элементов
1.	Основные для ОФП	ОРУ (обще-развивающие)	Упражнения на развитие всех групп мышц и физических качеств.
2	Основные для СФП	Без предмета	Различные виды ходьбы и бега. Прыжки, равновесия, махи, взмахи, наклоны, повороты
3.	Специально – восстановительные	Педагогические (инновационные)	Разнообразие средств и методов: метод соразмерности, упражнения на дыхание и мышечную релаксацию, приемы самомассажа
		Функционально-гигиенические	Рациональный режим дня и отдыха (активного и пассивного), сбалансированное питание, соблюдение водно-солевого режима, психотренинги
4	Специально-технические	На АКД, ДМТ, батуте, с использованием гимнастического моста, камеры, страховочных систем и т.д.	Акробатические элементы, подготовительные и подводящие элементы, для освоения соревновательных действий и совершенствования умений и навыков
Принципы спортивной подготовки			
№	вид	название	воздействие
1.	Гуманистической педагогики	- синкритичности  - фасцинации  - ДКСО	- совместная деятельность тренера, спортсменов-развивает коллективизм; - умение понравиться, создать положительный эмоциональный фон, мотивацию - демократично- коллективный

			способ обучения
2.	Общепедагогические	Сознательности и активности	Контроль, анализ и корректировка своих действий, развитие творческого отношения, инициативности, самостоятельности
		Доступности и индивидуальности	Учет сенситивных, возрастных и индивидуальных особенностей при обучении и освоении программного материала
		Систематичности, прочности и прогрессивности	Регулярное посещение занятий, последовательное обучение сложных элементов, регулярное повторение пройденного с элементами «новизны»
		Научности	обновление учебного материала на основе инновационных техник, постоянное и последовательное включение инновационных педагогических, психологических и медико-биологических технологий в тренировочный процесс
		Игровой метод	Облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, новой программы, способствует развитию мышления, творческих способностей
3.	Спортивной тренировки	Единство всех сторон подготовки	Цель всех видов подготовки в группах СО - укрепление здоровья, привитие ЗСЖ, развитие общих и специальных двигательных способностей
		Непрерывности и цикличности	Систематическое посещение занятий и закрепление пройденного учебного материала
		«Волнообразности»	Для укрепления здоровья,

		динамики нагрузок	развития физических качеств, исходя из основ функциональной подготовки «адаптации» чередование нагрузок по объему, интенсивности, интервалов отдыха
		Структурный метод	Последовательное усложнение движений с использованием специально- подготовительных элементов и связок
		Метод усложнения	Последовательное усложнение движений, на основе основной части двигательного акта. Серии различных вариантов соединений создают возможность закрепления и формирования двигательного навыка и соревновательной надежности.
		Метод блоков	Объединения различных базовых элементов в соединения (блоки) по мере их усвоения, для закрепления
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств (общих и специальных)
<b>Методы и методические приемы</b>			
№	Вид метода	Методические приемы	Воздействие. Примечание
1.	Вербальный (словесный)	Команды, распоряжения. Указания, пояснения, объяснения и инструктаж	Усвоение и закрепление учебного материала через вторую сигнальную систему. Целесообразны образы сравнений, обсуждений, самоотчеты и самооценки

2.	Наглядный	Идеальный показ тренера и гимнасток. Имитация, видео-, слайд показ, графическое изображение	Воздействие на первую и вторую сигнальную системы организма (ЦНС, нервно-мышечную систему). Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, разно- ракурсный
	Физической помощи:	- тренера, - спортсмена	Воздействие на ЦНС, нервно-мышечную систему, нервно-мышечный аппарат, отдельные группы мышц
	Фиксации и проводки	- тренажерных устройств.	
	Ориентировочная помощь	- зрительная, - слуховая, - тактильная Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка	Воздействие на анализаторы, для более быстрого разучивания и правильного разучивания и усвоения простых сложных двигательных актов
	Идеомоторная	мысленная тренировка, мысленное представление, повторение, воспроизведение элементов, композиций	При разучивании, усвоении, закреплении, в период вынужденной неподвижности

### 2.3. Содержание теоретического раздела

#### *Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте*

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ***Тема 2. Краткие сведения о строении и развитии организма человека***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строен 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 влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

## ***Тема 3. Гигиена, режим и питание спортсмена***

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

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитет Роль закаливания в регулярности занятий

данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

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

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

## 2.4. Программный материал для практических занятий.

### Содержание общеразвивающих упражнений

Тема № 1. *ОРУ с основными и промежуточными положениями прямых рук в боковой и лицевой плоскости.* Рр. вперед – книзу, рр. вперед, рр. вперед – кверху, рр. вверх, назад – книзу ( $L45^0$ ), рр. назад, в стороны книзу, рр. в стороны, в стороны – кверху, рр. вверх – в стороны ( $L135^0$ ), рр. вверх ( $L180^0$ ), рр. вправо – книзу, рр. вправо, рр. вправо – кверху.

Тема № 2. *ОРУ со стойками ног.* О.с.; сомкнутая стойка; стойка нн. врозь; узкая стойка нн. врозь; широкая стойка нн. врозь; широкая стойка н. врозь правой (левой); стойка нн. врозь влево; стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене; стойка на носках.

Тема № 3. *ОРУ с положениями согнутых рук.* Рр. над головой, рр. на голову, рр. за голову, рр. согнуты в стороны, рр. согнуты вперед, рр. согнуты назад, рр. к плечам, рр. перед грудью, перед собой правая (левая) сверху, рр. за спину, рр. на пояс, рр. вперед предплечья вверх, рр. вперед предплечья вверх - внутрь, рр. вперед предплечья вверх - наружу; рр. в стороны, предплечья вверх; рр. в стороны, предплечья вверх внутрь; рр. в стороны, предплечья вверх - наружу, рр. согнуты скрестно перед грудью.

Тема № 4. *ОРУ с основными и промежуточные положения прямых, согнутых ног.* Прямые нн: стойка на левой (правой); правую (левую) вперед на носок; правую (левую) вперед – книзу ( $L45^0$ ); правую (левую) вперед ( $L90^0$ ); правую (левую) вперед кверху ( $L135$ ); правую (левую) вверх ( $L180^0$ ); правую (левую) в сторону на носок; правую в сторону – книзу; правую в сторону; правую в сторону кверху; правую назад на носок; правую назад – книзу.

Тема № 5. *ОРУ с ассиметричным положением прямых рук, движение головой.* При выполнении данного упражнения руки одновременно занимают различные положения или поочерёдно одно положение. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево; поворот головы направо, налево; круговое движение головой вправо, влево.

Тема № 6. *ОРУ с согнутыми ногами.* Правую согнуть вперед на носок;

правую согнуть вперед – книзу; правую согнуть вперед; правую согнуть вперед; голень к низу; правую согнуть в сторону на носок; правую согнуть в сторону книзу; правую согнуть в сторону, голень вниз; правую согнуть, голень назад – книзу; правую согнуть, голень назад; правую согнуть голень назад – кверху; правую согнуть назад – книзу.

Тема № 7. *ОРУ хлопками*. Рр. вперед - книзу, хлопок; рр. вперед, хлопок; рр. вперед – кверху, хлопок; рр. вверх, хлопок; хлопок перед грудью; хлопок над головой; хлопок за спиной; хлопок по бедрам; хлопок у правого (левого) бедра; хлопок у правого (левого) плеча; хлопок под ногой.

Тема № 8. *ОРУ с полуприседами и приседами*. Полуприседы – положение с неполным сгибанием ног ( $L135^0$ ). При выполнении полуприседа стопы от пола не отрываются, при приседании наоборот. Присед – положение с полным сгибанием ног.

Тема № 9. *ОРУ с движением рук дугами и кругами*: дугами внутрь, дугами наружу, рр. вверх дугами наружу, дугами внутрь, рр. в стороны дугами книзу, дугами кверху, рр. вверх круг вправо (влево), рр. вниз круг вправо (влево), рр. вправо круг кверху, круг книзу.

Тема № 10. *ОРУ с выпадами*: выпад правой (левой) вперед; выпад правой (левой) в сторону; выпад правой (левой) назад, глубокий выпад правой (левой) вперед; глубокий выпад правой (левой) в сторону; выпад наклонно вправо (влево), выпад правой влево, то же с другой ноги, выпад правой назад то же с др.ноги.

Тема № 11. *ОРУ с седами*. Сед, рр. на пояс, сед нн. врозь, рр. в стороны, сед согнув нн, рр. вверх, сед согнув нн. с захватом, сед согнув нн. скрестно правой, рр. в стороны – кверху, сед углом, рр. вверх, сед углом с захватом прямыми рр., сед углом с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, рр. вверх, сед на правом бедре рр. на пояс.

Тема № 12. *ОРУ с упорами*: упор лёжа, упор лёжа, правую назад, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа на согнутых руках, упор лёжа на бёдрах, упор лёжа на бёдрах согнув ноги «уточка», упор лёжа правым (левым) боком, упор лёжа правым боком, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону, упор лёжа правым бедром, левая рука на пояс, упор сидя сзади, упор сидя сзади согну нн., упор лёжа сзади, упор лёжа сзади нн. врозь, упор лёжа сзади на предплечьях, упор на коленях, упор на правом колене, левая назад на носок, упор присев, упор стоя согнувшись, упор стоя согнувшись нн. врозь, упор сидя на предплечьях, упор углом, упор углом на предплечьях, упор углом скрестно правой.

Тема № 13. *ОРУ с поворотами и наклонами*. Полунаклон вперед ( $L 135^0$ ), наклон вперед – прогнувшись ( $L 90^0$ ), наклон вперед – книзу ( $L 45^0$ ), наклон вперед, наклон назад, наклон вправо (влево), поворот туловища направо (налево).

Тема № 14. *ОРУ с прыжками*. При описании упражнения говорится «Прыжком» и указывается разновидность стойки. После данного задания выполняется ходьба на месте с восстановлением дыхания.

### **Физическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка 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, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

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

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

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

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

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком.

Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, 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. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (20, 30 м), челночный бег, бег с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи и т.д.) на дальность и точность.

## ***2. Специальная физическая подготовка***

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

### **Упражнения для развития специальных физических качеств:**

- максимальной, статической и «взрывной» силы: 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, шпагаты, мосты и т.д., 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 двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

#### • Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

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

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

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

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём перевероте махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

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

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

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

Различные сочетания упражнений.

#### • Упражнения на брусьях

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

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

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами.

#### • Упражнения на кольцах

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

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

Размахивание в висе. Кольца в каче.

Соскоки: махом вперёд и назад.

### • Опорные прыжки

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

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

### • Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьбы 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, разноименные.

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

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

### 3. 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 разных 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.

## **Техническая подготовка**

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

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

• Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног. Сальто вперед в группировке, рондат, фляк, сальто назад в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто назад согнувшись, темповое сальто.

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

### **• 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. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись и т.д.

## 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-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, 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; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону: то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

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

волна на шаге вперёд: из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна 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 историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

- 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.

## **2.5. Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия.**

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

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

### **Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:**

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

### **Медико-биологические средства восстановления.**

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

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

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

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

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

### **Психологические методы восстановления.**

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

### **Общие методические рекомендации.**

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные

средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Психологическая подготовка.**

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

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

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

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

## **2.6. Требования мер безопасности**

### Общие требования соблюдения техники безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- перед началом учебных занятий спортивный зал необходимо проветрить, ковровое покрытие вычистить, пропылесосить;
- запрещается находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера – преподавателя;
- входить в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера – преподавателя;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C;
- обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Недопустимы все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т. д.;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования техники безопасности во время занятий:

- тренер - преподаватель обязан наблюдать за дисциплиной на протяжении всего тренировочного занятия, добиваться четкого выполнения своих требований и указаний, осуществлять контроль за действиями гимнастов, четко распределять последовательность выполнения индивидуальных заданий ;
- тренер обязан проверить состояние предметов, их местонахождение;
- при появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя-преподавателя.

Требования техники безопасности после окончания занятий.

- после занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены или положены в места их хранения.
- в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

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

## **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию.**

Основные критерии требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию определяются государственными стандартами, нормативными документами, действующими правилами соревнований и выпускающими фирмами.

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

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

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

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

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также 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, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

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

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. 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.

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

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					x	x	x	x		
Вес					x	x	x	x		
Сила						x	x		x	x
Быстрота	x	x	x					x	x	x
Скоростно-силовые качества		x	x	x	x	x	x	x		
Общая выносливость	x	x						x	x	x
Скоростная								x	x	x

ВЫНОСЛИВОСТЬ										
Анаэробные возможности		х	х	х				х	х	х
Гибкость	х	х	х		х	х				
Координационные способности		х	х	х	х					
Равновесие	х		х	х	х	х	х			

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-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 спортсменов.

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

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

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся.

## **2.9. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.**

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых обучающиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование обучающихся спортивно-оздоровительных групп проводится два раза в течении учебного года:

- базовое тестирование – сентябрь
- контрольное тестирование – апрель

Итоговое тестирование по ОФП и СФП может проводится в форме соревнований.

Контрольные нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)
--------------------------------

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в вися лежа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)

Успешная сдача данного комплекса нормативов может считаться действительной для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в на этап начальной подготовки.

Так же при успешной сдаче данного комплекса, по желанию обучающегося, он может остаться на повторное обучение по данной Программе.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения (на следующий этап обучения) производят решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям:

- соответствие возраста для перевода;
- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, для зачисления на этапы предпрофессиональной программы;
- выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.–340 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм.–М.:Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
8. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
9. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

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

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>