

## УТВЕРЖДЕНА

приказом директора Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа от 20.12.2023 № 264/1-ОД «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ» (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)**

#### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа (далее – учреждение). Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- на этапе начальной подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 878<sup>1</sup> (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71350).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) <sup>i</sup>
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем Программы для спортивной дисциплины «прыжки на батуте»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520 - 624	624 - 832	832 - 936	936-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:  
учебно-тренировочные занятия;  
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;  
 участие в спортивных мероприятиях;  
 инструкторская и судейская практика;  
 медико-восстановительные мероприятия;  
 тестирование и контроль.

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 5.2 Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование и контроль;
- иные виды (формы) обучения.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет					
Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6	6	8	10	12	12	14	16	16 - 18	18-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)											
		от 8 чел.			от 4 чел.				от 2 чел.		от 1 чел.
1	Общая физическая подготовка	82-109	109	145	104	125	125	131	150	84-93	93-120
2	Специальная физическая подготовка	65-78	78	124	146	175	175	146	166	166-150	150-248
3	Спортивные соревнования	2-2	6	6	26	31	31	44	50	66-75	75-148
4	Техническая подготовка	61-93	82	108	156	187	187	276	316	380-468	468-486
5	Тактическая	4-6	8	6	12	20	20	30	34	34-18	18-30

	подготовка										
6	Теоретическая подготовка	10-12	10	8	12	12	12	12	12	6-18	18-30
7	Психологическая подготовка	2-2	3	3	12	12	12	16	21	16-18	18-30
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	4	4	4	4	4	4	4	2-4	4-6
9	Инструкторская практика	2-2	4	4	20	24	24	24	27	34-37	37-66
10	Судейская практика	2-2	4	4	22	26	26	34	40	34-37	37-66
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-2	2	2	4	4	4	4	2	2-6	6-6
12	Восстановительные мероприятия	- 2	2	2	2	4	4	7	10	8-12	12-12
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832-936</b>	<b>936-1248</b>

#### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p>воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта;</p>	В течение года

		реализация долгосрочной программы наставничества учреждения	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование навыков наставничества;</li> <li>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>-формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов в каникулярное время Организация и проведение санитарно-гигиенических мероприятий	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</li> <li>-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>формирование знаний и навыков, связанных</li> </ul>	В течение года

		с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года



3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
		23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися, молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма проведения</b>	<b>Сроки проведения (год подготовки)</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	

7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Плана мероприятий по допингу составлен на основании следующих документов:

- статья 26 Федерального закона № 329 и других нормативно-правовых документов, регламентирующих антидопинговую деятельность;
- Приказ № 464;
- Приказ № 1013;
- Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в **учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования** согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок.

Спортсмены **учебно-тренировочного этапа** должны овладеть принятой в прыжках на батуте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером, проводить разминку и участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо приучать спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.

Составление конспектов тренировочных занятий.

Составление положения о соревнованиях.

Практика судейства на школьных соревнованиях.

Участие в проведении соревнований по программе комплекса приёмных и переводных нормативов.

Практика судейства.

Выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи по спорту.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медико-восстановительные мероприятия - комплекс мер и мероприятий по проведению

врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и 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 расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**К психологическим средствам восстановления относятся:** психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных занятий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

#### **Методические рекомендации.**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная 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 восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### Планы применения восстановительных средств.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

<b>План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</b>			
<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера,	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой
<b>Для групп УТЭ, ССМ, ВСМ</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) психорегуляция мобилизующей	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции,	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Спортивная школа в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений. Спортсмены один раз в год проходят углубленные медицинские обследование. Углубленное медицинское обследование спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных

мероприятий. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинское обеспечение спортсменов включает в себя:

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов;
  - оценку адекватности физических нагрузок спортсменов по состоянию их здоровья;
  - профилактику заболеваний спортсменов;
  - восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.
- на спортивных соревнованиях осуществляется медицинское обеспечение.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы и проводить индивидуальную коррекцию учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. В видах спортивной подготовки рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП, технико-тактическая подготовка - ТП и соревновательная подготовка – СорП);
- время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

С целью контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному заданию.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях,
- четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;



- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня спортивного мастерства.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## 12. Оценка результатов освоения

Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

13.1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см.	с.	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с.	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не менее		не менее	
			15		15	

**13.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**13.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

13.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	сек	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175

1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	см	не более	
			65	
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу.	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины.	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки обучающихся на этапе спортивной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки гимнастов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на все этапы спортивной подготовки.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

##### 14.1. Теоретическая подготовка

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

мин для сообщения на каждой тренировке.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки обучающихся на этапе спортивной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки батутистов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на все этапы спортивной подготовки.

## **Тема 1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.**

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.

### **1). Развитие прыжков на батуте, физическая культура и спорт в России.**

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

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.

### **2). Терминология прыжков на батуте**

Значение и роль терминологии в прыжках на батуте. Требования к терминологии, правила применения. Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

### **3). Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.**

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

### **4). Олимпийские игры**

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

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

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

### **5). Психологическая подготовка акробатов**

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

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

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

Учёт индивидуальных психологических особенностей спортсменов. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

#### **6). Правила соревнований, их организация и проведение**

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

#### **7). Закаливание организма, питание спортсмена**

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, 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 гимнаста. 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 спортивной гимнастикой.

#### **8). Предупреждение спортивного травматизма**

Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.

#### **9). Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**



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

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

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

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.

#### **10). Развитие прыжков на батуте**

Спортивная гимнастика в дореволюционной России; этапы роста прыжков на батуте; состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Участие Российских гимнастов в международных соревнованиях.  
Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе.

#### **11). Физиологические основы тренировки батутистов**

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

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

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

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

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

## **12). Физическая и техническая подготовка батутистов**

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

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

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

Техническая подготовка гимнастов. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства гимнастов. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения упражнений.

## **13). Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки**

Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

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

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

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

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

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

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки обучающихся на этапе спортивной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки батутистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на все этапы спортивной подготовки.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

#### **Этап начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

- повышение уровня общей и специальной физической технической тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **Этап высшего спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки;
- сохранение здоровья спортсменов
- повышение уровня спортивного мастерства.
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в

школе нужно научиться подчинять свои интересы, общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

#### 15. Учебно-тематический план

#### Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) Недельная нагрузка 4,5 часов

№ п/п	Виды подготовки	месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	<b>82</b>
2	Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	<b>65</b>
3	Спортивные соревнования				1								1	<b>2</b>
4	Техническая подготовка	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>61</b>
5	Тактическая подготовка	1								1	1		1	<b>4</b>
6	Теоретическая подготовка	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
7	Психологическая подготовка	1							1					<b>2</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1					1						<b>2</b>
9	Инструкторская практика		1					1						<b>2</b>
10	Судейская практика			1			1							<b>2</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1	1								<b>2</b>
12	Восстановительные мероприятия													<b>-</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)**  
Недельная нагрузка 6 часов

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	<b>109</b>
2	Специальная физическая подготовка	7	6	7	7	6	7	7	6	6	7	6	6	<b>78</b>
3	Спортивные соревнования				1							1		<b>2</b>
4	Техническая подготовка	8	7	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	<b>93</b>
5	Тактическая подготовка		1	1			1	1		1		1		<b>6</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
7	Психологическая подготовка		1										1	<b>2</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			<b>2</b>
9	Инструкторская практика		1						1					<b>2</b>
10	Судейская практика			1					1					<b>2</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1	1								<b>2</b>
12	Восстановительные мероприятия						1			1				<b>2</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>27</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2 года обучения  
(НП-2) недельная нагрузка 6 часов**

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	<b>109</b>
2	Специальная физическая подготовка	7	6	7	7	6	7	7	6	6	7	6	6	<b>78</b>
3	Спортивные соревнования		1		1		1			1		1	1	<b>6</b>
4	Техническая подготовка	8	7	7	8	8	8	8	7	8	8	7	8	<b>82</b>
5	Тактическая подготовка		1	1		1	1		1	1		1	1	<b>8</b>
6	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	<b>10</b>
7	Психологическая подготовка		1		1					1				<b>3</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1				1			1	1			<b>4</b>
9	Инструкторская практика		1				1		1		1			<b>4</b>
10	Судейская практика			1		1			1			1		<b>4</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1	1								<b>2</b>
12	Восстановительные мероприятия						1			1				<b>2</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 3 года обучения  
(НП-3) недельная нагрузка 8 часов**

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	145
2	Специальная физическая подготовка	11	10	10	10	10	10	10	11	10	10	11	11	124
3	Спортивные соревнования	1				1	1			1	1		1	6
4	Техническая подготовка	9	8	9	10	8	9	10	9	9	8	10	9	108
5	Тактическая подготовка		1	1	1		1	1			1			6
6	Теоретическая подготовка		1	1	1	1			1	1	1		1	8
7	Психологическая подготовка			1		1			1					3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1				1				1	1			4
9	Инструкторская практика		1				2	1						4
10	Судейская практика			1		1						1	1	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1	1								2
12	Восстановительные мероприятия		1						1					2
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1 года обучения  
(УТГ-1) Недельная нагрузка 10 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	9	8	9	8	9	9	8	11	8	9	7	9	104
2	Специальная физическая подготовка	13	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	146
3	Спортивные соревнования			4	4	4				2	4	4	4	26
4	Техническая подготовка	14	12	13	12	13	13	13	15	13	14	12	12	156
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					2					2			4
9	Инструкторская практика	2	2	3			3	3	2	2		3		20
10	Судейская практика	2	2	2			4	3	2		2	3	2	22
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1		1	1								4
12	Восстановительные мероприятия					1			1					2
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>44</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>520</b>



**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 2,3 года обучения  
(УТГ-2,3) Недельная нагрузка 12 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	<b>126</b>
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>112</b>
3	Спортивные соревнования	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2		<b>14</b>
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	20	<b>238</b>
5	Тактическая подготовка	6	5	6	6	6	6	5	5	5	4	6	6	<b>66</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7	Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	<b>26</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	3			<b>6</b>
9	Инструкторская практика								1		1	1		<b>3</b>
10	Судейская практика	1					1	1						<b>3</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	2										<b>4</b>
12	Восстановительные мероприятия					1							1	<b>2</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (УТГ-4)  
Недельная нагрузка 14 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	<b>140</b>
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	10	<b>130</b>
3	Спортивные соревнования		3	3	3	3						3	3	<b>18</b>
4	Техническая подготовка	22	22	22	21	21	22	22	22	22	22	21	21	<b>260</b>
5	Тактическая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	<b>86</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7	Психологическая подготовка	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	<b>40</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	3			<b>6</b>
9	Инструкторская практика						2	2	2					<b>6</b>
10	Судейская практика	3										2	1	<b>6</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2	2								<b>4</b>
12	Восстановительные мероприятия						3	1	1			1	2	<b>8</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5 года обучения  
(УТГ-5) Недельная нагрузка 16 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>130</b>
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	<b>164</b>
3	Спортивные соревнования	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>38</b>
4	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	<b>298</b>
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	<b>86</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2		2		2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	<b>46</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										3	4	3	<b>10</b>
9	Инструкторская практика				3		3	2	2					<b>10</b>
10	Судейская практика	2	2	2				2			1	1	1	<b>12</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				3	1								<b>4</b>
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2		2	2		1			1	3	<b>14</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

**Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ-1) Недельная нагрузка 16 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>130</b>
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	<b>164</b>
3	Спортивные соревнования	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>38</b>
4	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	<b>298</b>
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	<b>86</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2		2		2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	<b>46</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	4	3		<b>10</b>
9	Инструкторская практика				3		3	2	2					<b>10</b>
10	Судейская практика	2	2	2				2		1	1	1	1	<b>12</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				3	1								<b>4</b>
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2		2	2		1			1	3	<b>14</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

**Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ-2) Недельная нагрузка 18 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	<b>148</b>
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	<b>180</b>
3	Спортивные соревнования	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	4	<b>46</b>
4	Техническая подготовка	29	28	28	28	28	28	28	29	28	29	27	28	<b>338</b>
5	Тактическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	8	7	7	9	8	<b>90</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>16</b>
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	6	6	5	4	4	5	6	<b>56</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2	2				3	3			<b>10</b>
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	<b>14</b>
10	Судейская практика	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	<b>16</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		3	3										<b>6</b>
12	Восстановительные мероприятия	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	<b>16</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Учебно-тематический план для групп высшего спортивного мастерства  
(ВСМ-1) Недельная нагрузка 18 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	<b>148</b>
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	<b>180</b>
3	Спортивные соревнования	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	4	<b>46</b>
4	Техническая подготовка	29	28	28	28	28	28	28	29	28	29	27	28	<b>338</b>
5	Тактическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	8	7	7	9	8	<b>90</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>16</b>
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	6	6	5	4	4	5	6	<b>56</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2	2				3	3			<b>10</b>
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	<b>14</b>
10	Судейская практика	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	<b>16</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		3	3										<b>6</b>
12	Восстановительные мероприятия	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	<b>16</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Учебно-тематический план для групп высшего спортивного мастерства  
(ВСМ-2) Недельная нагрузка 24 час**

№ п/п	Виды подготовки	месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
2	Специальная физическая подготовка	21	21	22	21	21	21	21	21	22	21	22	22	<b>256</b>
3	Спортивные соревнования	5	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	<b>40</b>
4	Техническая подготовка	31	32	32	32	32	31	31	31	32	32	32	32	<b>380</b>
5	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	<b>180</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7	Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		3	3	3	3	2			3	3	3	3	<b>26</b>
9	Инструкторская практика	3					3	3	3					<b>12</b>
10	Судейская практика	2			3	3	2						2	<b>12</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		4	4				4	4	4	3	3		<b>26</b>
12	Восстановительные мероприятия	5	4	4	5	5	4	4	4	3	5	4	5	<b>52</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

**В группы начальной подготовки (НП)** принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта прыжки в воду, по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 7 лет. Продолжительность этапа 3 года.

**Тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 год; спортивная специализация 3,4,5 года)

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**, формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовки лицо, проходящее СП идет на основании индивидуальных планов.

**Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд субъектов России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.



### ***16.1. Специальная физическая подготовка***

Программный 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: 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;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10 повторений за один подход;
- прыжки на акробатической дорожке.

Так же в специальную физическую подготовку на этапах начальной подготовки включают:

- 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, летом. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.
- полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет;
- перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями;
- колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега;
- рондат и переворот с головы разгибом;
- перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног;
- перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк;
- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 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, прогнувшись с полвинтом;
- саховое 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;
- затыжное 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.

#### ***Хореографическая подготовка.***

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться

назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

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

## 16.2. Техническая подготовка

### Техническая подготовка для групп НП

Виды тех. подготовки	Упражнения
1. Развитие гибкости	- наклоны, повороты, вращения, махи; - шпагаты (продольный, поперечный); - мост, перекидки вперёд, назад.
2. Развитие силы	- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания; - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса; - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение); - бег с ускорением 15-20 метров.
3. Развитие координации движений	- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов; - перевороты вперёд, назад; - элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.).
4. Работа на снарядах	- общее ознакомление и опробование снарядов; - изучение базовых элементов на гимнастических снарядах; - изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

### Техническая подготовка для УТЭ (этапа спортивной специализации)

Виды технической подготовки	Упражнения
1. Развитие гибкости	- наклоны, повороты, вращения, махи, удержание ноги в положении шпагата; - шпагаты (продольный, поперечный); - медленные перевороты вперёд и назад с удержанием ноги; - выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения; - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положении шпагата.
2. Развитие силы	<b>ОФП</b> - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях; - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.); - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением 15-20 метров.</li> <li>- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения;</li> <li>- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);</li> <li>- для общей выносливости кросс 1-2 километра.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>СФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по канату на время;</li> <li>- бег с ускорением 15-20 метров;</li> <li>- шпагаты из различного исходного положения;</li> <li>- спичаг (количество);</li> <li>- стойка силой (количество);</li> <li>- угол в вися на перекладине (на время);</li> <li>- упражнения с гантелями на различные группы мышц.</li> </ul>
3. Упражнения на формирование гимнастической осанки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, в течение 15-20 секунд;</li> <li>- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов;</li> <li>- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.</li> </ul>
4. Работа на снарядах	<p><b>Батутная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись;</li> <li>- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов;</li> <li>- двойное сальто вперед в группировке;</li> <li>- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов;</li> <li>- двойное сальто назад в группировке.</li> </ul> <p><b>Акробатическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевороты вперед (серия);</li> <li>- переворот-сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись;</li> <li>- перевороты назад (серия).</li> </ul>

### Группы ССМ, ВСМ

В группах ССМ и ВСМ происходит совершенствование приёмов и техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

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

#### Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо

развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным условиям.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через более простые, замены элемента в комбинации более простым. Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

#### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **16.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**

**Структура учебно-тренировочного процесса, например:** планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные

(модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный и т.д.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

- 1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- 2) необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- 3) определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

- а) микроструктуру — структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- б) мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- в) макроструктуру структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала

Тренировочный зал располагается по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский, г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2;

- наличие тренажерного зала

Тренажерный зал располагается по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский, г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2;

- наличие раздевалок, душевых

Раздевалки и душевые располагаются по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский, г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

Медицинский пункт располагается по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский, г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66х75х90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10



16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магnezница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50гр)	штук	40
<b>Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка»</b>			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп»</b>			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников:

1. В дисциплине акробатические прыжки:
  - для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
  - для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
  - ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
  - члены команды должны носить одинаковую одежду.
2. В дисциплине двойной минитрамп:
  - для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
  - для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
  - ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
  - члены команды должны носить одинаковую одежду.

На тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, допустимы шорты, майки, носки или чешки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	3	1	3	1

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Самостраховка - способность батутиста своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь - один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение ученика по всему движению или по отдельной фазе,
- фиксация - задержка ученика преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх,
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз,
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений,
- сочетание всех этих приемов.

В современном зале для прыжков на батуте высота потолков должна быть не менее 8 метров. Это потому, что средний прыгун подпрыгивает метров на шесть, а мастера спорта международного класса парят куда как выше.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырёх) страхующих одновременно.

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на

всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приказ Минспорта России от 31 октября 2022 № 878).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - (приказ Минспорта России от 12.05.2014).
3. Федеральный закон от 23.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
5. Единая всероссийская спортивная классификация.
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
8. Приказ Минспорта России от 05.12.2022 № 71350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».
9. Программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утверждена приказом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа от 19 января 2018 года № 20-ОД.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
11. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб. пособие / Ю. А. Попов. - М.: Физическая культура, 2015. - 132 с.
12. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
13. Менхин, А. В. Батут в тренировке гимнаста : метод. разработ. для студентов РГАФК, специализирующихся в спортив. гимнастике / А. В. Менхин ; РГАФК. - М., 1996. - 27 с.

### Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. Министерство спорта России – [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области – [minsport.midural.ru](http://minsport.midural.ru)
3. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - [http://acrobatica - russia.ru/](http://acrobatica-russia.ru/)
4. Российское антидопинговое агентство ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))
5. Всемирное антидопинговое агентство ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>).

## Система контроля и зачётные требования Программы

Процесс контрольных, переводных и приёмных испытаний – тестирование, а полученное в итоге числовое значение – результат тестирования. Тестирование проводится в соответствии с Положением «О приёмных, контрольных и переводных испытаниях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа».

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса:

- приёмные испытания проводятся при наборе новых групп по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- контрольные (промежуточные) испытания – в середине года с целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса;
- переводные испытания – в конце года, для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее по тексту Обучающиеся) на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании:

- стажа учебно-тренировочных занятий;
- выполнения контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовки в соответствии с ФССП;
- наличие спортивного разряда.

Показателем успешного освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки является выполнение обучающимися контрольных нормативов в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Основные задачи тестирования:

- оценка эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисление обучающихся на этап спортивной подготовки.

Контрольное (промежуточное) тестирование позволяет вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Приёмные, контрольные и переводные испытания состоят из тестов и упражнений отражающих:

- уровень общей физической подготовки (ОФП);
- уровень специальной физической подготовки (СФП).

Порядок проведения и подведения итогов тестирования.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в разрядных нормативах, участие в соревнованиях отслеживается в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта «прыжки на батуте» и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно - переводные испытания принимаются в несколько этапов:

- январь, февраль – вступительные испытания для зачисления на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в группы начальной подготовки 1 года обучения;

- октябрь - ноябрь итоговое тестирование уровня ОФП и СФП, для зачисления на следующий этап спортивной подготовки (все группы)

май – контрольное (промежуточное) тестирование уровня ОФП, СФП.

Выполнение в течение всего тренировочного сезона.

### Оценка показателей технического мастерства.

1 балл – не выполняет элемент;

2 балла – выполняет элемент частично;

3 балла – выполняет элемент с ошибками;

4 балла – выполняет элемент с незначительными ошибками;

5 баллов – выполняет элемент точно.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»

№	ОФП и СФП	Возраст	Группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
				м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Челночный бег (с) 3x10м	6-7	НП-1	10,1	10,4	10,2	10,5	10,3	10,6	10,4	10,7	10,6	10,8
		7-8	НП-2	9,8	10,2	9,9	10,3	10,0	10,4	10,1	10,5	10,2	10,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	6-7	НП-1	114	109	112	107	110	105	108	103	106	101
		7-8	НП-2	124	119	122	117	120	115	118	113	116	111
3.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с, раз	6-7	НП-1	7		6		5		4		3	
		7-8	НП-2	12		10		8		6		4	
4.	Подъём ног из виса на гимнастической перекладине в положение угол, раз	6-7	НП-1	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1
		7-8	НП-2	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	6-7	НП-1	9	6	8	5	7	4	6	3	5	2
		7-8	НП-2	14	10	12	8	10	6	8	4	6	2
6.	Подтягивание из виса на перекладине (мал.) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.), раз	6-7	НП-1	4	6	3	5	2	4	1	3	-	2
		7-8	НП-2	5	8	4	7	3	6	2	5	2	4
7.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии	6-7	НП-1	5		4		3		2		2	
		7-8	НП-2	9		7		5		3		1	

	стоп, зафиксировать положение, с								
8.	Упражнение «мост». Из положения лёжа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъём тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук -40 см Зафиксировать положение, см	6-7	НП-1	9	7	5	3	1	
		7-8	НП-2	10	8	6	4	2	
9.	Продольный шпагат на полу Расстояние от пола до бедер, см	6-7	НП-1	11	13	15	16	17	
		7-8	НП-2	5	10	15	17	19	

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№	ОФП и СФП	Возраст	Группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
				м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Челночный бег (с) 3x10м	8-9	УТЭ-1	9,3	9,2	9,5	9,4	9,8	9,7	9,9	9,8	10,0	9,9
		9-10	УТЭ-2	8,9	9,1	9,1	9,3	9,5	9,6	9,6	9,7	9,7	9,8
		10-11	УТЭ-3	8,8	9,0	9,0	9,2	9,4	9,5	9,5	9,6	9,6	9,7
		11-12	УТЭ-4	8,7	8,9	8,9	9,1	9,3	9,4	9,4	9,5	9,5	9,6
		12-13	УТЭ-5	8,6	8,8	8,8	9,0	9,2	9,3	9,3	9,4	9,4	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	8-9	УТЭ-1	135	130	130	125	125	120	120	115	115	110
		9-10	УТЭ-2	145	140	140	135	135	130	130	125	125	120
		10-11	УТЭ-3	155	150	150	145	145	140	140	135	135	130
		11-12	УТЭ-4	165	160	160	155	155	150	150	145	145	140
		12-13	УТЭ-5	175	170	170	165	165	160	160	155	155	150
3.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30с раз	8-9	УТЭ-1	20	20	18	18	15	15	14	14	13	13
		9-10	УТЭ-2	25	25	23	23	20	20	15	15	14	14
		10-11	УТЭ-3	30	30	28	28	25	25	20	20	15	15
		11-12	УТЭ-4	35	35	33	33	30	30	25	25	20	20
		12-13	УТЭ-5	40	40	38	38	35	35	30	30	25	25
4.	Подъём ног из виса на гимнастической перекладине в положение угол, раз	8-9	УТЭ-1	17	16	16	15	14	14	14	13	13	12
		9-10	УТЭ-2	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
		10-11	УТЭ-3	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
		11-12	УТЭ-4	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
		12-13	УТЭ-5	21	20	20	17	19	15	18	14	17	13
5.	Сгибание и	8-9	УТЭ-1	16	12	14	10	12	8	10	6	8	4



	разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях (ю) Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях ноги на полу (д)	9-10	УТЭ-2	13	9	11	9	13	9	12	8	11	7
		10-11	УТЭ-3	14	10	12	8	10	6	8	4	6	2
		11-12	УТЭ-4	15	11	13	9	11	7	9	5	7	3
		12-13	УТЭ-5	16	12	14	10	12	8	10	6	8	4
6.	Подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (дев.) раз	8-9	УТЭ-1	6	11	5	10	4	9	3	8	2	7
		9-10	УТЭ-2	7	12	6	11	5	10	4	9	3	8
		10-11	УТЭ-3	8	13	7	12	6	11	5	10	4	9
		11-12	УТЭ-4	9	14	8	13	7	12	6	11	5	10
		12-13	УТЭ-5	10	15	9	14	8	13	7	12	6	11
7.	Упражнение «мост». Из положения лёжа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъём тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация положения, см	8-9	УТЭ-1	43	38	44	39	45	40	46	41	47	42
		9-10	УТЭ-2	43	38	44	39	45	40	46	41	47	42
		10-11	УТЭ-3	44	39	45	40	46	41	47	42	48	43
		11-12	УТЭ-4	45	40	46	41	47	42	48	43	49	44
		12-13	УТЭ-5	46	41	47	42	48	43	49	44	50	45
8.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер), см	8-9	УТЭ-1	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
		9-10	УТЭ-2	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
		10-11	УТЭ-3	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
		11-12	УТЭ-4	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
		12-13	УТЭ-5	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15
Уровень спортивной квалификации													
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)				спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)				спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Прыжки на батуте»**

№	ОФП и СФП	Возраст	Группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
				м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Челночный бег (с) 5x10м	13-14	ССМ-1	13.8	14.3	13.9	14.4	14.0	14.5	14.1	14.6	14.2	14.7
		14-15	ССМ-2	13.7	14.2	13.8	14.3	13.9	14.4	14.0	14.5	14.1	14.6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	13-14	ССМ-1	210	185	205	180	200	175	195	170	190	165
		14-15	ССМ-2	210	185	205	180	200	175	195	170	190	165
3.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	13-14	ССМ-1	80		75		70		65		60	
		14-15	ССМ-2	80		75		70		65		60	
4.	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины, раз	13-14	ССМ-1	10	8	8	6	6	4	4	2	2	1
		14-15	ССМ-2	9	7	7	5	5	3	3	1	1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях ноги на полу, раз	13-14	ССМ-1	30	17	25	12	20	7	15	3	10	1
		14-15	ССМ-2	32	19	30	13	25	8	20	4	16	1
6.	Подтягивание из вися на высокой перекладине, раз	13-14	ССМ-1	13	7	11	5	9	4	7	1	5	1
		14-15	ССМ-2	14	6	12	5	10	4	8	2	6	1
7.	Упражнение «складка» И.П.-сядя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч, см	13-14	ССМ-1	0		5		10		15		20	
		14-15	ССМ-2	0		5		10		15		20	
Уровень спортивной квалификации													
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»													

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»**

№	ОФП и СФП	Возраст	Группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
				м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Челночный бег (с) 5х10м	ВСМ-1, 2	15 лет и старше	12.8	13.8	12.9	13.9	13.0	14.0	13.1	14.1	13.2	14.2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	ВСМ-1, 2	15 лет и старше	210	185	205	180	200	175	195	170	190	165
3.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	ВСМ-1, 2	15 лет и старше	75		70		65		60		55	
4.	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины, раз	ВСМ-1, 2	15 лет и старше	14	10	12	8	10	6	8	4	6	2
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях ноги на полу, раз	ВСМ-1, 2	15 лет и старше	40	20	35	15	30	10	25	5	20	1
6.	Подтягивание из вися на высокой перекладине, раз	ВСМ-1, 2	15 лет и старше	15	6	13	5	11	4	9	2	7	1
7.	Упражнение «складка» И.П.- сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч, см	ВСМ-1, 2	15 лет и старше	0		5		10		15		20	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>													
<b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>													

Примечание. Нормативы сдаются в конце года, на каждом этапе обучения. Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Нормативные требования для перевода спортсменов на каждый последующий год обучения:

1. Общая и специальная физическая подготовка: набрать не менее 3 баллов за каждый норматив (упражнение).

2. Техническое мастерство: Выполнение обязательной технической программы в соответствии с правилами соревнований, возрастом, полом и квалификационной группой.

3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и учебно-тренировочной группой на конец года.

---