

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического)
совета МАУ «СШ НВР»

«14» 06 2021 г.

Протокол № 06



УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
директора МАУ «СШ НВР»

 В.А. Огнев

«14» 06 2021 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 30 августа 2013 г. № 694 «Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте»

Разработчик программы:

Антонова М.Д.

Сайфутдинов В.Р.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен

пгт. Излучинск
2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Нормативная часть.....	4
3.	Методическая часть.....	7
4.	План мероприятий по антидопингу.....	36
5.	Контрольно-переводные нормативы.....	37
6.	Перечень информационного обеспечения.....	46

Пояснительная записка

Программа для муниципального автономного учреждения отделения прыжков на батуте и двойном минитрампе составлена с учетом нормативно-правовой документации: Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 04.12.2007г., Приказа Министерства спорта в Российской Федерации № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении Федеральных государственных требований», Устава Учреждения и с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Гигиенические требования к условиям, занимающимся в спортивных учреждениях.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), СанПиН 2.4.4.1251-03», утвержденные главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 01.04.2003 г.

Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 694 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте”

Программа спортивной подготовки реализуется исходя из подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности занимающихся.

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

Данная программа направлена на подготовку детей дошкольного и школьного возраста с целью повышения развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание, повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники и тактики прыжков на батуте и двойном минитрампе, развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств.

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

Прыжки на двойном минитрампе характеризуются высокими, непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прямых прыжков.

В утвержденной Президентом и Правительством Российской Федерации ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» и в основных положениях «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» определена основная цель государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового и физически крепкого поколения.

**Наполняемость групп и режим тренировочной работы
по прыжкам на батуте и двойном минитрампе**

Группа	Год обучения	Возраст для зачисления	Мин./макс. число учащихся в группах ДМТ	Мин./макс. число учащихся в прыжках на батуте	Режим работы в неделю в часах	Требования к спортивной подготовленности на конец учебного года	Процент (%) за одного учащегося	Часы концертмейстеров, тренеров по хореографии, акробатике (в неделю)
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>								
СО	Весь период	5-18	15-25	15-25	6	б/р	3	3

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности.

Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный план для учреждения по прыжкам на батуте и
двойном минитрампе для спортивно-оздоровительной группы

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительные
Теоретические знания	
1. Физическая культура и спорт в России	1
2. Краткий обзор развития прыжков на батуте	1
3. Краткие сведения о строении и развитии организма	1
4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни	1
5. Гигиена, режим и питание спортсмена	1
6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	1
7. Физиологические основы тренировки	
8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте	1
9. Физическая подготовка батутистов	1
10. Техническая подготовка прыгунов на батуте	1
11. Психологическая подготовка прыгунов на батуте	
12. Планирование спортивной тренировки	
13. Правила, организация и проведение соревнований	1
14. Терминология	1
15. Оборудование и инвентарь для занятий	
16. Прыжки на батуте и воспитание личности	1
Итого	12
1. Общая физическая подготовка	66
2. Специальная физическая подготовка	66
3. Техническая подготовка	66
- хореография	20
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	20
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	26
4. Контрольные нормативы	6
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий
Итого	204
Всего	216

Годовой график распределения учебных часов для СО групп

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
Теоретические знания											
	-	2	2	2	2	1	2	1	-	-	12
Практические занятия											
1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	66
2. Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	66
3. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
- хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
4. Контрольные нормативы	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6
5. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий										
Всего	21	20	20	20	23	22	23	22	21	24	216

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы.

Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей.

Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития весоростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

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

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

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

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %

Сред	Спортивно-оздоровительный	
	1 год	
ОФП	55	
СФП	45	

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, %

Теоретические знания	5
Общая физическая подготовка	25
Специальная физическая подготовка	20
Изучение и совершенствование техники выполнения базовых хореография	14
специальная двигательная (прыжковая) подготовка	10
Контрольные нормативы	20
Участие в соревнованиях	1
	5

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретическая подготовка.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам тренировочного процесса 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.

Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

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

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

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России.

Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.

Успехи российских спортсменов на международной арене.

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

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

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

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

Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

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

аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни.

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

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте.

Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений.

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

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

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

Гигиена, режим и питание спортсмена.

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

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы 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 восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание

и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

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

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

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

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

Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте.

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

занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о 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.

Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте.

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

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

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

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

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Физическая подготовка прыгунов на батуте.

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

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

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

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

Техническая подготовка прыгунов на батуте.

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

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

Психологическая подготовка и воспитание личности.

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

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

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

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

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

Планирование спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. 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.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

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

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

Требования к составлению соревновательных упражнений.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

Терминология в прыжках на батуте.

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном минитрампе.

Оборудование и инвентарь для занятий.

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

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

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

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

Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук вперед, назад, в сторону. Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе. Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Сгибание рук в упоре лежа.

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

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

Упражнения для туловища. Наклоны, повороты и круговые движения с различными амплитудами в различных стойках. Пригибание в грудной части, сидя, стоя.

Упражнение для ног. Полуприседа, приседы (быстро, медленно, пружиня). Поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений с фиксацией конечного положения. Махи ногами. Прыжки на двух ногах, с одной на другую. Шпагаты на левую, правую, ноги врозь.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с короткой скакалкой: подскок, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание, перепрыгивание через палку, выкруты и круги, подбрасывание и ловля, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами (весом 1-4кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броском двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски вверх, вперед - назад, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями (вес от 1 до 4кг): движение руками в различных направлениях - наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег 30,60,100 метров. Бег 20-30 минут. Кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжки вверх с места и разбега. Метание теннисного мяча.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками,

ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: 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.

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты. Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

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

Прыжки переворотом вперед.

Специальная двигательная подготовка:

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

— сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

— переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

— оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

— повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

— упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка:

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

— прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондат. Переверот с головы разгибом.

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

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

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

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

Прыжки на батуте (ДМТ)

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

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

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

Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся

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

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

приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

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

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.

Техническая подготовка

Прыжки на батуте

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

Мальчики	Возраст (лет)										
Элемент	5-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
110-Г	4										
110-С	4										
110-С<	4										
110-4	4										
1101-104	3	4									
140-4	4										
1401-1 1402-1	3	4									
1402-4	2	4									
1403-4	1	4									
1404-4		1	4								
241	4										
243		1	4								
211	4										
2411	4										
2322	1	2	4								
2413		1	4								
2111	4										
2112	1	4									
2113		1	4								

213	2	4									
214-Г	2	4									
214-С	1	4									
2141-Г		1	3	4							
2141-С		1	3	4							
2141-Π		1	3	3	4						
2143			1	2	4						
2145				1	2	3	4				
215-2151		1	4								
2152			1	3	4						
217-Г			1	2	4						
217-С				1	3	4					
2181-Г			1	2	3	4					
2181-С				1	2	3	4				
2183-Г					1	2	3	4			
2183-С						1	3	4			
2185-Г							1	2	3	4	
2185-С							1	1	2	2	4
2183-Г 2+1							1	3	4		
2183-С 2+1								1	3	4	
2183-Π 2+1									1	3	4
2185-С										1	4
2185-Π (2+3)										1	4
21(11)								1	2	3	
21(12)1-Г								1	2	3	4
21(12)1-С									1	2	4
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113	1	4									
313	1	3	4								
3131				3	4						
314-Г	1	4									
314-С		2	4								
314-Π		1	4								
3142		1	2	4							
3144				1	2	3	4				
3146						1	3	4			
315		1	2	3	4						
3141-3151					3	4					
3171						3	4				
318-Г			1	2	3	4					

318-С				1	2	3	4				
318-П					1	2	3	4			
3182-Г 1+1					1	2	3	4			
3182-С 1+1						1	2	4			
3184-Г 1+3							1	3	4		
3184-С 1+3								1	2	4	
3186-С 1+5									1	2	4
3184-Г 2+2							1	2	4		
3184-П 2+2								1	3	4	
3186-П 3+3									1	2	4
31(12)2-Г 1+1									1	2	4
31(12)2-С 1+1										1	4
231-2311	4										
2313		3	4								
232-2321	4										
2322	1	4									
2323		4									
234		4									
2342			1	4							
2351		1	4								
2353				1	4						
2355					1	2	4				
2391							1	4			
222	4										
2231		4									
2271					1	4					
321-3211	4										
322	3	4									
3221	4										
3222		4									
3223		4									
324		1	4								
325-Г		1	4								
325-С			1	4							
325-П				4							
3252				1	4						
329								1	3		
332	4										
3321	4										
333	4										

Девочки	Возраст (лет)
---------	---------------

Элемент	5-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17+
110-Г	4										
110-С	4										
110-С<	4										
110-4	4										
1101-1104	3	4									
140-4	4										
1401-4	4										
1402-4		4									
1403-4		4									
1404-4			1	4							
241	4										
243		1	2	4							
211	4										
2411	4										
2322		1	4								
2413			4								
2111	4										
2112	1	4									
2113			1	4							
213		2	4								
214-Г	1	4									
214-С		1	4								
2141-Г		1	2	4							
2141-С			1	4							
2141-П			1	2	4						
2143				1	4						
2145						1	2	3	4		
215			1	4							
217-Г				1	3	4					
217-С					2	3	4				
2181-Г				1	2	4					
2181-С					1	2	4				
2183-Г						1	3	4			
2183-С						1	2	3	4		

2185-Г									1	2	4
2185-С										1	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4	
2183-С 2+1								1	2	3	4
2183-П 2+1										1	4
21(12)1-Г									1	3	4
21(12)1-С										1	4
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113		1	4								
313		2	4								
3131		1	3	4							
314-Г	1	4									
314-С	1	2	4								
314-П		1	2	4							
3142		1	2	4							
3144			1	1	2	3	4				
3146						1	3	4			
315			1	2	4						
318-Г			1	2	3	4					
3171					1	3	4				
318-С				1	2	2	3	4			
318-П							1	2	4		
3182-Г1+1						1	2	4			
3182-С 1+1							1	3	4		
3184-Г 1+3								1	2	3	4
3184-С 1+3									1	3	4
3184-Г2+2								1	2	3	4
3184-П 2+2									1	2	4
3186-П 3+3										1	4
232	4										
2321	4										
2323		2	4								
234		2	4								
2342			1	2	3	4					

2351			1	4							
2353				1	2	3	4				
2355							1	2	3	4	
2391									1	2	4
2231			1	4							
2271				1	2	3	4				
231-2311	4										
2313		3	4								
232-2321	4										
2322		4									
222	4										
321-3211	4										
322	4										
3221	4										
3222	1	4									
3223		2	4								
324		1	2	4							
325-Г		1	2	4							
325-С			1	3	4						
325-П				1	2	3	4				
3252					1	2	4				
329									1	2	3
332	4										
3321	4										
333	1	4									

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

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

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2- с живота, 3 - со спины, 4 — из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);

— четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

Учебный материал для мальчиков на двойном минитрампе

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

Подскок	Соскок	Возраст (лет)											
		5-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с ½ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
4lo			1	2	2	3	4						
	4lo		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45				1	1	2	2	3	3	4			
	45			1	1	2	3	3	4				
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				

	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/					1	1	2	2	3	4			
	800/				1	2	2	3	4				
801o					1	1	2	2	3	4			
	801o				1	2	2	3	4				
801<						1	2	2	3	3	4		
	801<					1	2	2	3	4			
803o							1	1	2	2	3	4	
	803o						1	2	2	3	4		
803<								1	2	2	3	3	4
	803<							1	2	2	3	4	
805o										1	2	3	3
	805o									1	2	3	4
805<										1	2	2	3
	805<									1	2	3	4
811o						1	2	2	3	3	4		
	811o					1	2	2	3	4			
811<							1	1	2	2	3	4	
	811<						1	2	2	3	4		
813o								1	2	2	3	3	4
	813o							1	2	2	3	4	
813<										1	2	3	3
	813<									1	2	3	4
815<										1	2	2	3
	815<									1	2	3	4
821o							1	1	2	2	3	4	
	821o						1	2	2	3	4		
821<								1	2	2	3	3	4
	821<							1	2	2	3	4	
821/										1	2	3	4
	821/								1	2	3	4	
822o								1	2	2	3	3	4
	822o							1	2	2	3	4	
822/										1	2	3	3
	822									1	2	3	4
823<										1	2	2	3
	823<									1	2	3	4
833/										1	1	2	2
	833/									1	2	2	3
12001o										1	1	2	2
	12001o								1	1	2	2	3

12001<											1	1	2
	12001<									1	1	2	2
12101o											1	1	2
	12101o									1	1	2	2
12101<												1	2
	12101<										1	2	2

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

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

Учебный материал для девочек на ДМТ

Подскок	Соскок	Возраст (лет)											
		5-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с ½ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
43				1	2	2	3	3	4				

	43			1	2	3	3	4					
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
45					1	1	2	2	3	3	4		
	45				1	1	2	3	3	4			
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o						1	1	2	2	3	4		
	800o					1	2	2	3	4			
800<							1	1	2	2	3	4	
	800<						1	2	2	3	4		
800/						1	1	2	2	3	4		
	800/						1	2	2	3	4		
801o						1	1	2	2	3	4		
	801o					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803o									1	1	2	2	3
	803o								1	2	2	3	4
803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805o													1
	805o												1
805<													1
	805<												1
811o									1	2	2	3	3
	811o								1	2	2	3	4
811<										1	1	2	2
	811<									1	2	2	3
813o											1	2	2
	813o										1	2	2
813<													1
	813<												1
815<													1
	815<												1
821o												1	2
	821o										1	2	3
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3
822o											1	2	2

	822o										1	2	2
822/													1
	822/												1
823<													1
	823<												1
833/													1
	833/												1
12001o													1
	12001o											1	1
12001<													
	12001<												1
12101o													
	12101o												
12101<													
	12101<												

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

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

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных

на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

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

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

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

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

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

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

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности прыгуна на батуте;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

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

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

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

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления

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

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня,

сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Воспитательная работа

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

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

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивных учреждений для детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить её во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокий уровень организации тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

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

Воспитательную работу в МАУ «СШ НВР» проводят по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивной школы каждый тренер составляет свой план.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста. К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на спортсмена

Используя этот метод, тренер должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала занимающихся

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

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

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждение проступков и наказания за провинности должны быть

своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы так же думал весь коллектив, вся группа. Тренер должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твёрдое обещание никогда подобного не совершать.

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

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

Психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к

влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

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

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

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Антидопинг. План антидопинговых мероприятий

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов групп начальной подготовки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Для спортсменов групп спортивной подготовки обязательным является прохождение онлайн-курса по антидопинговым правилам на сайте РУСАДА. После прохождения курса выдается сертификат.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Примерный план антидопинговых мероприятий для каждого этапа спортивной подготовки. Выделенные блоки являются обязательными.

Группа начальной подготовки

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Тренировочный этап

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительной подготовки
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	216
Общее количество тренировок в год	108

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

	Содержание	Возраст (лет)	Группа	Оценка (балл)									
				5		4		3		2		1	
				М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
.	Челночный бег(с) (3x10м)	5	ОГ	9	9	1	1	1	1	1	1	1	1
		7		9	9	9	9	1	1	1	1	1	1
		8		8	8	9	9	9	9	1	1	Б	Б
		9		8	8	8	8	9	9	9	9	Б	Б
	(5x10 м)	10		4	5	4,5	5,5	5	6	5,5	7	Б	Б
		11 - 12		3	4	3,5	4,5	4	5	4,5	5,5	Б	Б
		13 - 14		2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	Б	Б
		15 - 18		2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	Б	Б
		5		1	1	5	5	3	3	1	1	1	1
		7		1	1	1	1	5	5	3	3	1	1
		8		2	2	1	1	1	1	5	5	3	3
		0		0	0	5	5	0	0	5	5	3	3
.	Подъем прямых ног из виса до виса углом	5	ОГ	1	1	5	5	3	3	1	1	1	1
		7		1	1	1	1	5	5	3	3	1	1
		8		2	2	1	1	1	1	5	5	3	3

		9		0	3	2	2	2	2	1	1	1	1	5
	Подъём ног «Г» до касания из виса на перекладине	1 0		5	1	1	1	1	1	7	7	5	5	3
		1 1 - 12		2	2	1	1	1	1	1	1	7	7	5

	Подъём прямых ног до касания из виса на перекладине	1 3 - 14	С ОГ	0	1	8	8	6	6	4	4	2	2	1
		1 5 - 18		5	1	1	1	8	1	6	7	4	5	2
.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (дев. - от скамейки)	5	С ОГ	5	1	1	1	1	5	5	3	3	1	1
		6 7		0	2	5	2	1	1	1	5	5	1	1
		8		0	3	0	3	2	2	1	1	1	5	5
	То же между скамейками (девочки - ноги на полу)	9		0	2	0	2	1	1	1	5	5	1	1
		1 0		0	3	0	3	2	2	1	1	1	5	5
	То же между скамейками (ноги и руки на скамейках) (кол-во раз)	1 1 - 12		0	4	0	1	3	8	2	6	1	4	1 2
		1 3 - 15		0	5	0	2	4	1	3	1	2	7	1 4
		1 6-18		0	6	0	3	5	2	4	1	3	1	2 6
.	Подтягивание в	5 - 6	С ОГ		3		3	2	2	1	1			

	висе, дев. - в висе лёжа (кол-во раз)	7		ОГ	4	4	3	3	2	2	1	1		
		8			5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
	Подтя гивание в висе (кол-во раз)	9			6	3	5	2	4	1	3		2	
		1			8	4	7	3	6	2	5	1	4	
		0			1	5	8	4	7	3	6	2	5	1
		1			0	1	6	1	5	9	4	7	3	6
		3 - 15			2	1	0	5	9	4	7	3	6	2
		1			4	1	8	1	6	1	5	8	4	7
.	Напры гивания на возвышение 50 см (7-10 лет - 30 см) за 30 с (кол-во раз)	5	ОГ	С	1	1	1	1	5	5	3	3	1	1
		7			2	2	1	1	1	1	5	5	1	1
		8			0	0	5	5	0	0				
		9			5	5	0	0	5	5	0	0	5	5
		1			0	3	3	2	2	2	1	1	1	1
		0			2	3	3	3	3	2	2	2	1	1
	То же 60 раз на время (с)	1			6	6	6	6	7	7	7	7	8	8
		1 - 12			0	0	5	5	0	0	5	5	0	0
		1			5	5	6	6	6	6	7	7	7	7
		3 - 15			5	5	0	0	5	5	0	0	5	5
		1			0	5	5	5	6	6	6	6	7	7
		6 и более			0	0	5	5	0	0	5	5	0	0
.	Прыжо к в длину с места (см)	5	ОГ	С	1	1	1	1	1	1	1	9	9	9
		7			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
					30	20	25	15	20	10	15	05	10	00
		8			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

		9		40	25	35	20	30	15	25	10	20	05
		1		50	30	40	25	35	20	30	15	25	10
		0		60	40	50	30	45	25	40	20	35	15
		1 - 12		80	60	70	50	60	40	50	30	40	25
		3 - 15		00	80	90	70	80	60	70	50	60	40
		6 и более		20	00	10	90	00	80	90	70	80	60
.	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	5	С ОГ	5	4	4	3	3	2	2	1		
		7		8	5	6	4	5	3	4	2	3	1
		8		0	7	8	5	7	4	6	3	5	2
		9		4	8	1	7	1	6	8	5	6	4
		10		6	2	1	1	2	1	8	1	7	8
		1 - 12		0	6	1	1	6	2	1	1	4	0
		3 - 15		0	0	2	1	2	6	1	2	4	6
		6 и более		0	0	3	2	2	2	2	1	4	4
.	Мост	5	С ОГ	Мост наклонем назад, руки перпендикулярны опоре, ноги		Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка		Руки отклонены от вертикали до 60", ноги немного		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45°		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45"	
		7											
		8											
		9											

		1 0		выпрямлены	согнуты)	согнуты		
		1 1 - 12						
		1 3 - 15						
		1 6 и более						
.	Накло н вперёд из положения стоя	5 с 7 8 9 1 0 1 1 - 12 1 3 - 15 1 6 и более	С ОГ	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками	Тоже, но с удержанием руками	Касание ног грудью, кисти на полу	Касание ног грудью	Касание головой согнутых ног
0.	Шпага т	5 с 7 8 9 1 0 1 1 - 12	С ОГ	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые	Один шпагат, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые	Тоже, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны	Тоже, ноги лодыжками касаются пола	Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу

		1 3 - 15											
		1 6 и более											
1.	10 «качей» (с) (7-10 лет по секундомеру, старшие возрастные группы -по синхронному аппарату)	5	С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		7	ОГ	3,6	3,6	3,3	3,3	3	3	3,7	4,7	3,4	4,4
		8		4	3	3,8	2,8	3,6	2,6	3,3	2,3	3	2
		9		5	4	4,8	3,8	4,6	3,6	4,3	3,3	4	3
		0		5,5	5	5,3	4,8	5,1	4,6	4,8	4,3	4,5	4
		1		6	5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,3	4,8	5	4,5
		1 - 12		5,5	5	5,3	4,8	5,1	4,6	4,8	4,3	4,5	4
		3 - 15		7	6	6,8	5,8	6,6	5,6	6,3	5,3	6	5
		6 и более		8,5	7,5	8,3	7,3	8,1	7,1	7,8	6,8	7,5	6,5

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

Нормативные требования для перехода занимающихся на каждый последующий год тренировочного процесса

Физическая подготовленность: набрать не менее 36 баллов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.

Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.

Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

Перечень информационного обеспечения

1. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
2. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
3. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
6. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
7. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
9. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
10. Никитушкин ВТ. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
13. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
14. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
15. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
16. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2009-2012 гг.
17. Фискалов ВД. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
18. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

19. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
20. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
21. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
22. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
23. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
24. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
25. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
26. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
27. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
28. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>