

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спортивная гимнастика»
(МБУДО СШОР "Спортивная гимнастика")**

300044, г. Тула, ул. Набережная Дрейера, 33.

Тел. 47-43-89, 47-12-19, e-mail: sportgym@tularegion.org

Учредитель: управление физической культуры и спорта администрации г. Тулы

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета

МБУДО СШОР «Спортивная гимнастика»,

Протокол от 14.04.2023 г. № 1

Директор МБУДО СШОР
«Спортивная гимнастика»

М.А. Ульянова



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Прыжки на батуте»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Составители:

инструктор-методист Серов В.И.

тренер-преподаватель Тамбовцев В.Г.

г. Тула, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика программы.....	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	4
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.4 Объём соревновательной деятельности.....	6
2.5 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки	6
2.6 Темы лекций и бесед по вопросам антидопинга со спортсменами по этапам подготовки.....	6
2.7 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований	9
3. Годовой учебно-тренировочный план, планы мероприятий, направленных на реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	11
3.1 Годовой учебно-тренировочный план.....	11
3.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
3.3 Календарный план воспитательной работы.....	14
3.4 Планы инструкторской и судейской практики.....	16
3.5 Требования к организации и проведению медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3.6 Планы применения восстановительных средств.....	18
4. Система контроля.....	19
4.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	19
4.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «прыжки на батуте».....	20
5. Рабочая программа по виду спорта, программный для учебно-тренировочных занятий.....	23
6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».....	32
7. Обеспечение оборудованием	33
8. Обеспечение экипировкой	34
9. Перечень информационного обеспечения	35

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «прыжки на батуте» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утверждённым приказом Министерством спорта РФ «31» октября 2022 г.

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этапы спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
	Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	10-12	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.3	тренировочные мероприятия по подготовке другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но более 2 раза 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		

2.4 Объём соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2

2.5 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) 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 утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого 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 соревнованиях.

2.6. Темы лекций и бесед по вопросам антидопинга со спортсменами по этапам подготовки

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

№	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Начальная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг – контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга 7. Причины борьбы с допингом
2	Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушения антидопинговых правил 4. Запрещённые вещества и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг – контроля 8. Организация антидопинговой работы
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативно- правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения работоспособности спортсмена 6. Международные стандарты для списка запрещённых средств и метод 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
4	Этап высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг- контроль 4. Медицинские , психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала СШОР, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в СШОР

СПИСОК ТЕРМИНОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЙ И СОКРАЩЕНИЙ

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих

спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель (законный представитель) или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами, ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований

Тренировка по прыжкам на батуте должна отвечать следующим дидактическим требованиям: а) она должна иметь определенную цель и частные задачи; б) на тренировке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; в) к каждой тренировке подбираются специальные упражнения, методы обучения им,

устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств; г) в ходе тренировки сочетаются коллективная и индивидуальная формы -воспитательной работы тренера с занимающимся, организуются взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений; д) тренировка должна быть хорошо продумана и организована, обеспечена постоянная руководящая роль тренера.

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и не скользким, естественное освещение определяемое соотношением площади окон к площади пола, составлять 1 к 5 или 1 к 6 , искусственное освещение не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении не менее 15-16 градусов. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха. До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытывается на прочность. спортсмен должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеет свою специфику.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене или полу.

Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся.

Постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин.

Травмы на занятиях могут быть в силу целого ряда причин:

Нарушения в организации занятий. Они проявляются в проведении их с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается, в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, не в правильном их размещении, в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того что бы устранить эти причины , надо заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся.

Нарушение в методике обучения проявляется в несоблюдении принципов дидактики.

Недисциплинированность - может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением и т.д.

Тренер не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на занятиях так и на соревнованиях, так и в жизни и трудовой деятельности.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования. Для устранения этих причин требуется постоянная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования.

Несоответствие формы одежды и обуви.

Для прыжков на батуте предусмотрены специальные костюмы и обувь. Категорически запрещается надевать броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также часы и т.д.

Нарушение санитарно-гигиенических условий. Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, особое внимание личной гигиене и прическе.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.

Нарушение техники безопасности. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся

3. Годовой учебно-тренировочный план, планы мероприятий, направленных на реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3.1 Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		До года	Свыше года	(этап спортивной специализации)		
				До трёх лет	Свыше трёх лет	
		4,5 / 6	6 / 8	10 / 12	12 / 16	16 / 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел.)				
		8	8	4	4	2
1.	Физическая подготовка	94-122	129-154	162-175	165-228	210-225
	Общая физическая подготовка	62-77	55-70	54-60	50-50	40-35
	Специальная физическая подготовка	32-45	74-84	108-115	115-178	170-190
2.	Техническая подготовка	100-130	126-165	211-248	258-350	367-405
3.	Тактическая подготовка	0	0	8-10	10-12	12-14
4.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	8-10	10-18	18-20
5.	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	8-10	10-10	10-12
6.	Аттестация	4-6	4-6	10-10	10-20	24-24
7.	Соревновательная деятельность	1-3	6-12	18-30	30-44	44-58
8.	Инструкторская практика	-	-	4-7	7-10	10-12
9.	Судейская практика	-	-	3-6	6-6	6-10
10.	Восстановительные мероприятия	6-8	6-24	32-40	40 -45	42-53
11.	Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	6-6	6-8
12.	Самоподготовка	21-31	31-41	52-72	72 - 83	83-95
13.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624 - 832	832-936

3.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласование с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка препаратов(знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	лекарственных препаратов с международным стандартом «Запрещённый список»	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей, научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар дня	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ
Учебно-тренировочный этап(этап)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчёта о проведении мероприятия(сценарий, фото ,видео)
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса

спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Виды нарушений антидопинговых правил, процедура допинг-контроля «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	1 раз год	Прохождение онлайн-курса
	2. Семинар		1-2 раза в год	Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ

3.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 обучающихся	В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность 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)	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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
4.	Развитие творческого мышления	В течение года
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов

3.4 Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки батутистов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В группах занимающиеся на учебно-тренировочном этапе в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера батутисты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Батутисты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства. К этому времени батутисты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что батутист должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СШОР. Батутисты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей тренировки. Батутисты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований в СШОР.

Содержание работы	Группы спорт специализации. Годы подготовки				Группы совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	4-6	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики	-	-	+	+	+
3. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи батутистам своей группы	-	-	+	+	+
4. Шефство над 1-2 батутистами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	-	+	+
5. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	-	-	-	-	+
6. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по прыжкам на батуте	-	-	-	-	+
7. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории вида спорта, о россиянах – чемпионах Мира, Европы и олимпийских игр	-	-	-	-	+

3.5 Требования к организации и проведению медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит: периодические медицинские осмотры; углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на: первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражается в плане годового цикла подготовки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

3.6 Планы применения восстановительных средств

<i>Дни недели, дата</i>	<i>Перед занятиями</i>	<i>В течении занятий</i>	<i>Сразу после занятий</i>	<i>Во время отдыха и в конце микроцикла</i>
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, тейпование, педагогические средства восстановления	Теплый душ массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же
Четверг	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Пятница	То же	То же	То же	То же, что понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же, что понедельник
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях, связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактике этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, их профилактике, оказании первой помощи, особенностях спортивного травматизма;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

4. Система контроля

4.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях;
- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

4.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «прыжки на батуте»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			10.3	10.6	10.0	10.4
1.2	Прыжок в длину с места.	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 лёжа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с.	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение.	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3	Подъём ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол».	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4	Наклон вперёд 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 бёдер)		не более		не более	
			15		15	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 (расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	количество раз	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды- «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Материал данного раздела предназначен для всех этапов занимающихся и распределяется тренером по годам с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться определенное время для сообщения на учебно-тренировочном занятии в течение учебного года.

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх. Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте. Прыжки на батуте – вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

3. 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.

4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни

Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений. Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

5. Гигиена, режим и питание спортсмена

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

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

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

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

6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приёмы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приёмы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. Вывихи, Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа, Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приёмы самомассажа.

7. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте

Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации. Понятие о психо-физиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций. Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировка – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных этапов спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, и комбинаций. Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

9. Физическая подготовка прыгунов на батуте

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

10. Техническая подготовка прыгунов на батуте

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства прыгунов на батуте: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения упражнений с вращением вперед. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Особенности двигательных взаимодействий партнёров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений. Техника выполнения основных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнёров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

12. Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

13. 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.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноимённые положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноимённый. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. Тоже вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определённой позы. общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300 – 800 м) и длинные дистанции (1000 – 3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями.

Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнёром, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

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

Упоры, перемахи и перемещения из вися в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа; из вися стоя вис согнувшись сгибая ноги, из вися стоя сзади вис согнувшись. Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой. Движения махом вперёд. Из вися стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, тоже с поворотом. Махом вперед соскок. Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом. Движения разгибом и дугой: подъем разгибом из размахивания, подъем одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой. Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой. Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетания упражнений.

3. Упражнения на брусьях: статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади. Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с

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

4. Упражнения на кольцах: простые висы: вис, на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади. Смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку). Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные. Размахивание в висе. Кольца в каче. Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом. Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

5. Опорные прыжки: подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полёты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты. Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину). Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжки переворотом вперёд.

6. Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания опорной ногой, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд. Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноимённые. Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полушпагаты, шпагаты. Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто. Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

7. Специальная двигательная подготовка: упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля; - сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях; переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности; оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах; повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны; упражнения для формирования «чувства» ритма.

8. 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.

9. Прыжки на акробатической дорожке: группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков. Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку. Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондад. Переворот с головы разгибом. Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк. Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. 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. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись. Полпируэта, на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

10. Прыжки на батуте (ДМТ и АКД): прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Тоже с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков. Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. Тоже с поворотами. Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. Тоже со спины и живота. Тоже с поворотами.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографические упражнения для всех занимающихся. Ходьбы и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами. Пружинные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление. Волнообразные движения. Взмахи руками, туловищем. Равновесия. Прыжки. Наклоны. Упражнения на гибкость. Элементы классического, историко-бытовых и современных танцев.

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 осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитании умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Воспитательные средства:

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки.

До года обучения: пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих ногах без отрыва от сетки и с минимальными прыжками. Перемещения с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лёжа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе. Кувырки вперёд и назад на сетке, перекаты боком. Простые прыжки на минимальной высоте во всех зонах сетки, прыжки с поворотами налево-направо и смещениями в разные зоны сетки и постепенной организацией работы руками. Кач в центре сетки. Серия прыжков с увеличивающейся высотой прыжков. Кач в остановку. Прыжки с контрсмещением.

Свыше года: прыжки простые во всех зонах сетки. Прыжки с нарастающей высотой в центре сетки. Кач в остановку. Прыжки с приходом с ног на спину, на живот. Прыжки на спину, живот в отскок на ноги, с промежуточными прыжками на ногах. Прыжки с поворотами. Комбинации простых прыжков с поворотами, с приходом в сед.

Этап учебно- тренировочный. (этап спортивной специализации)

До трёх лет обучения: прыжки согнувшись, согнувшись ноги врозь. Прыжки с поворотом на 180°, 360°. Прыжки в группировку. Прыжки на спину, на живот, в сед через положения согнувшись. Прыжки вперёд, с поворотом на 180°, на спину, со спины встать. Сальто вперёд, назад в группировке, согнувшись. Прыжки с живота назад на спину, со спины назад, через голову.

Свыше трёх лет обучения: сальто вперёд, назад в группировке, согнувшись. Сальто назад прогнувшись. $\frac{3}{4}$ сальто назад на живот в положении прогнувшись. $\frac{3}{4}$ сальто вперёд в положении прогнувшись. Сальто вперёд в группировке с поворотом на 180°. (Зр.)