

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
муниципального образования Тимашевский район

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «СПШ»  
протокол № 19  
от 30 мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «СПШ»  
А.П. Покопцов  
пр. № 92-0  
от 30 мая 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ**

Уровень программы: разноуровневый  
Срок реализации программы: 1 лет  
Возрастная категория учащихся: от 8 до 18 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированный  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 21665

Составители программы:  
тренеры-преподаватели МБУДО «СПШ»  
Минасин Артур Максимович  
Проколопа Светлана Михайловна

г. Тимашевск, 2024 г.

## Содержание программы

<b>Раздел I.</b> «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».....	стр.3
Пояснительная записка:	
направленность, форма обучения.....	стр.3
новизна и отличительная особенность программы.....	стр.3
адресат программы .....	стр.4
актуальность.....	стр.4
педагогическая целесообразность.....	стр.4
уровень программы, объём и сроки реализации.....	стр.4
формы обучения, режим занятий.....	стр.4
особенности организации образовательного процесса.....	стр.4
цели и задачи программы .....	стр.5
учебный план .....	стр.6
содержание программы.....	стр.6
планируемые результаты.....	стр.17
<b>Раздел II.</b> «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».....	стр.18
Календарный учебный график .....	стр.18
Условия реализации программы .....	стр.20
Воспитательная работа.....	стр. 20
Формы аттестации .....	стр.20
Оценочные материалы .....	стр.21
Методические материалы.....	стр.21
<b>Раздел III.</b> «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» .....	стр.27
Список литературы.....	стр.28
Приложения.....	стр.29

## Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

### 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по прыжкам на батуте (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе муниципального образования Тимашевский район (Учреждение) на ознакомительном, базовом и углублённом уровнях обучения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А. Рыбалева/. – Краснодар, 2020г.;

- Уставом Учреждения.

- Программой по учебной дисциплине «Спортивная акробатика», разработанной Плотниковым А.И. заслуженным тренером России, директором МУДОД СДЮСШОР г. Краснодар.2005г;

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

- **Форма обучения** – очная.

- **Новизна и отличительная особенность** Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

• **Адресат Программы** – дети от 7 до 18 лет и старше, разного уровня развития и физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям прыжками на батуте.

• **Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории школьников, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах базового и углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Прыжки на батуте», реализуемой Учреждением.

• **Педагогическая целесообразность** – Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

• **Уровень Программы, объём и сроки реализации**

Программа – разно-уровневая. Программа рассчитана на весь период обучения (8 лет), на 44 учебных недели, 88 учебных занятий, 176 часов в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программы на: **ознакомительном, базовом и углублённом уровнях** обучения.

• **Основные формы обучения:**

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

• **Режим занятий**

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).

Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 12.00 до 20.00 часов (для учащихся первой и второй смен).

Занятия второй смены в Учреждении начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебно-тренировочными занятиями.

Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

• **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется на спортивных базах:

- МБОУ СОШ № 1 г. Тимашевск; МБУ УСК «Олимп» г. Тимашевск.

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям прыжками на батуте в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

Уставом Учреждения не предусмотрены занятия с детьми с ОВЗ.

Спортивно – оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенных врачом, а также из учащихся школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп, сдавшие контрольно-переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта.

### **1.2. Цель программы:**

- формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами прыжков на батуте.

#### **Задачи программы:**

##### Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

##### Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

##### Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

##### Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- знакомство с избранным видом спорта;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы.

##### Для учащихся, переведённых с этапов программы спортивной подготовки:

- основными задачами являются задачи того уровня подготовки, с которого они переведены.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план дополнительной  
общеразвивающей программы МБУДО ДЮСШ, ( 44 недели)

№ п/п	Виды спорта	Прыжки на батуте		
	Возраст зачисления на обучение	7 лет		
	Продолжительность этапа СО	Весь период		
1.	Ступени подготовки.	Ознакомительный	Базовый	Углублённый
2.	Разделы подготовки			
2.1	Теоретические сведен.	10	12	14
2.2	ОФП	80	70	54
2.3	СФП в избранном виде спорта	66	70	80
2.4	Развитие творческого мышления	10	12	<b>14</b>
3.	Самостоятельная работа	10	12	<b>14</b>
4.	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>176</b>		
5.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий		
6.	Медицинское обследование	1 раз в год		
7.	Промежуточная аттестация	1 раз в год		
8.	Итоговая аттестация	По окончании учебного года		
9.	Количество час в неделю	4		
10.	Количество тренировок в неделю	2		
11.	Кол-во тренировок в год	88		

### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.4.1. Характеристика вида спорта.

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте. В профессиональных прыжках на батуте присутствуют 4 дисциплины: индивидуальные прыжки, акробатическая дорожка, синхронные прыжки и двойной минитрамп.

Прыжки на батуте берут свое начало с цирковых выступлений, во время которых акробаты выполняли на батутах сальто и другие акробатические трюки. Позже батуты начали использовать французские летчики для тренировки вестибулярного аппарата.

После второй мировой войны прыжки на батуте перемахнули через океан, и попали в Америку. Американцы использовали прыжки на батуте для подготовки космонавтов. Прыжки на батуте стали восприниматься как вид спорта только в начале 60-х годов.

Первый национальный чемпионат был проведен в Англии в 1958 году, а первый чемпионат мира прошёл в 1964 году.

В 1997 году прыжки были включены в программу Олимпийских игр.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Требования к выступлению: акробатические элементы должны выполняться во время высоких и ритмических прыжков; элементы должны быть разнообразными; упражнения должно выполняться с хорошей координацией и с сохранением высоты прыжков.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

• Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся и распределён согласно возрастным особенностям учащихся:

\*- для детей от 7 до 10 лет (В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

\*- для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.);

\*- для учащихся 15 лет и старше (в работе с учащимися этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий., дополнительных упражнений. заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации занятий является *урочная форма*, состоящая из:

- вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;
- основной части, направленной на решение основных задач занятия;
- заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Включение упражнений из других видов спорта в различные частизанятия по прыжкам на батуте будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной

составляющей. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность каждого учебного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от этих факторов и уровня подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

-*групповая форма* обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

-*индивидуальная форма* обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил техники безопасности на занятиях и на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке батутистов уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности занимающихся проходит неравномерно.

В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств.

Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития двигательных качеств

**Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса						*	*	*	*	*	*
Быстрота			*	*	*						*
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные)		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

### 1.4.2. Методы обучения

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются *последовательность и преемственность* заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям прыжками на батуте и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в избранном виде спорта.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### *Теоретическая подготовка*

Образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно уровню обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

### **Ознакомительный уровень**

Правила поведения и техника безопасности на учебных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском крае, Тимашевском районе.

Прыжки на батуте, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники прыжков на батуте.

Основные правила соревнований в прыжках на батуте.

### **Базовый уровень**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).

Состояние и развитие прыжков на батуте в Тимашевском районе Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

### **Углублённый уровень**

Состояние и развитие избранного вида спорта в Тимашевском районе, на Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Судейская и инструкторская подготовка.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года.

Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

### **Задачи ОФП**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в прыжках на батуте при выполнении специальных заданий.

**Скоростные способности (быстрота)** - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия:

- а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

**Выносливость** - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают *общую и специальную выносливость*.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального

количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

**Специальная выносливость** - физическое качество позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

**Сила** – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);
- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

*На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий.*

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют *активную и пассивную* гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

-продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

-количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;

-оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

-суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

-характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% -пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

### ***Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах (кол-во повторений)***

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-45	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

**Ловкость** - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

### **Средства ОФП:**

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

### **Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

### **Уметь:**

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно.

## ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих учебную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта. Специальная физическая подготовленность учащихся напрямую зависит от избранного вида спорта.

### ***Задачи СФП***

Развитие специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой прыжков на батуте. Развитие тактического и творческого мышления.

Эмоциональность прыжков, относительная безопасность при выполнении упражнений, возможность использования упругих свойств снаряда для более легкого отталкивания и в то же время достижения большей высоты полета (что существенно облегчает выполнение вращений) — привело к тому, что упражнения на батуте стали привлекать к себе огромное количество занимающихся.

В целом упражнения на батуте рассматриваются именно как часть системы обучения батутистов сложным вращениям.

В этих упражнениях сосредоточен почти весь комплекс воздействий на специальные качества батутистов:

- они совершенствуют сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивают чувство равновесия;
- быстроту, ловкость выносливость, воспитывают волевые качества.

По определённым признакам эти упражнения можно условно разделить на две группы:

1) упражнения, в целом способствующие приспособлению к необычным условиям двигательной деятельности (вращениям в безопорном положении);

2) упражнения, способствующие выработке специальных качеств и умений, необходимых для овладения элементами со сложными вращениями.

Средствами специальной подготовки батутистов являются различные виды упражнений на батуте.

## **Прыжки на высоту**

Эти упражнения применяются для:

- воспитания смелости;
- развития способностей ориентироваться в пространстве в условиях относительно продолжительного пребывания в безопорном положении;
- формирования умений сохранять определенную позу во время полета;
- совершенствования способностей владеть телом и в условиях безопорного полета сохранять устойчивость позы, ориентированность ее по отношению к опоре;
- облегчения условий для различных вращений за счет большей продолжительности безопорного полета.

Все это достигается за счет использования, в общем, небольшого количества прыжков: прямым телом, прогнувшись, с поворотов кругом, с поворотом на  $360^\circ$ , сгибаясь — разгибаясь.

После овладения специальной техникой (в соответствии с программой обучения определенному элементу) к этим прыжкам добавляются:

- сальто назад в группировке с разгибанием;
- сальто назад согнувшись с разгибанием;
- сальто назад сгибаясь — разгибаясь;
- сальто назад прямым телом;
- сальто вперед согнувшись с разгибанием, а также сальто прямым телом вперед и назад с поворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ .

### **Прыжки для отработки специальных двигательных действий.**

Основными двигательными действиями при выполнении сложных прыжков являются вращения вокруг вертикальной и фронтальной осей.

Чтобы совершить эти двигательные действия, нужны особые умения и владение техникой движений.

Однако в данном случае мы рассмотрим вопросы, связанные не с техникой, а с формированием умений и специальной готовности к овладению **спортивным упражнением.**

Один из главных моментов в обеспечении готовности батутиста к сложным вращениям — его способность к быстрой «крутке».

Исходным для выработки такой способности является умение быстро выполнять вращения в самых простых условиях.

Такими простыми (облегчающими) условиями оказываются большая высота и продолжительность безопорного полета, которые достигаются, благодаря упругим свойствам батута.

При приземлении на сетку ни в коем случае нельзя расслабляться, особенно в положении стоя на коленях и лежа на груди и спине.

Напротив, нужно помогать жесткому приходу на сетку сильным напряжением мышц рук, ног и туловища, иначе возможны тяжелые травмы позвоночника.

Естественно, сначала следует выполнить более простые прыжки:

- прыжок на колени — отскоком встать на ноги;
- прыжок на спину — отскоком встать на ноги;

- то же, с прыжком на живот и др.

Основные прыжки, последовательное выполнение которых обеспечивает готовность батутиста к сложным вращениям, следующие:

1. Из седа прыжок с поворотом кругом на ноги.
2. Прыжок с поворотом на 360°.
3. Из седа прыжок с поворотом на 360° в сед.
4. Прыжок на живот и поворот на 360° на живот.
5. Прыжок на живот и поворот на 540° на спину.
6. Прыжок на спину и полуоборот назад в группировке на живот.
7. Прыжок на спину и оборота назад в группировке на ноги.
8. Прыжок на спину и оборот вперед на ноги.
9. То же, с поворотом кругом на ноги.
10. Со спины полуоборот вперед с поворотом кругом на спину.
11. С колен оборот назад в группировке на спину.

Все эти прыжки, как правило, выполняются в 5—6 подходах по 3—4 повторения.

Главная задача упражнений выполнение прыжков с возможно большей точностью, а не максимально возможное количество прыжков.

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы учащийся должен

**знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

- основы техники и тактики избранного вида спорта;

- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства;

**уметь:**

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований в избранном виде спорта;

- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с

функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

**владеть:**

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

**Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

**2.1. Календарный учебный график для групп СО ознакомительного уровня**

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
<b>Теория:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	----	<b>10</b>
<b>Практика:</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>166</b>
1. ОФП	9	9	8	8	7	7	7	6	6	7	--	<b>80</b>
2. СФП в избр. виде спорта	8	4	5	7	4	6	8	7	8	9	---	<b>66</b>
3. Развитие творч. мышления	---	1	1	1	1	1	1	1	2	1	---	<b>10</b>
4. Самостоят. работа	---	1	1	1	3	1	1	1	1	1	---	<b>10</b>
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
<b>Итого часов:</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>176</b>

**Годовой график распределения учебных часов  
для групп СО базового уровня**

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
<b>Теория:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	----	<b>12</b>
<b>Практика:</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>164</b>
1. ОФП	8	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>70</b>
2. СФП в избр. виде спорта	8	6	6	7	6	7	7	6	8	9	---	<b>70</b>
3. Развитие творч. мышления	---	1	1	2	1	1	1	2	2	1	---	<b>12</b>
4.Самост. работа	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	---	<b>12</b>
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
<b>Итого часов:</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>176</b>

**Годовой график распределения учебных часов  
для групп СО углублённого уровня**

СО месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
<b>Теория:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>Практика:</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>162</b>
1. ОФП	7	6	6	5	5	6	6	6	6	8	3	<b>64</b>
2. СФП в избр. виде спорта	9	7	7	8	6	6	7	6	7	7	---	<b>80</b>
3. Развитие творческого мышления	---	1	1	3	1	2	1	2	2	1	---	<b>14</b>
4.Самостоят. работа	---	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	<b>14</b>
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
<b>Итого часов:</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>176</b>

## **2.2. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Батут – 2 шт.
3. Перекладина высокая и низкая.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические маты.
6. Музыкальное сопровождение.
7. Тумбы для прыжков.
8. Акробатическая дорожка
9. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализуют 2 тренера-преподавателя отделения прыжков на батуте МБУДО ДЮСШ первой квалификационной категории.

Один тренер-преподаватель Мастер спорта СССР по прыжкам на батуте.

### **Воспитательная работа**

Учебный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитывающие факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

## **2.4. Формы аттестации, оценочные материалы**

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и определяет уровень развития физических качеств и степени подготовленности учащихся.

По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОФП и СФП**

**в отделении прыжков на батуте (СОГ)**

<i>Развиваемое физ. кач-во</i>	<i>Наименование тестов</i>	<i>СОГ</i>					
		<i>ознакомительный</i>		<i>базовый</i>		<i>углублённый</i>	
		<i>юн</i>	<i>дев</i>	<i>юн</i>	<i>дев</i>	<i>юн</i>	<i>дев</i>
<b>Скор.сил качества</b>	Прыжок в длину с места (см)	110-120	100-110	135-145	125-135	140-150	130-140
<b>Сила</b>	Подним. ног из виса на гимнаст. стенке в положении «угол» (не мен, раз)	5-6	3-5	9-10	9-10	12-14	10-12
<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из полож. стоя, удержания касания ног грудью (не менее, с)	3-5	3-5	5-7	5-7	5-7	5-7

Для контроля общей и специальной физической подготовленности учащихся, 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) проводятся соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для учащихся..

На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, города, района.

**Методика оценки гибкости**

Баллы	Наклон вперед из положения сидя	Мост	Шпагат
<b>5</b>	Туловище и подбородок касаются ног без удерж. руками;	Ноги прямые, руки прямые и перпендикулярно полу;	Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола;
<b>4</b>	То же, но с удержанием руками;	То же, ноги слегка согнуты;	Ноги почти полн касаются пола, слегка согнут;
<b>3</b>	Касание ног грудью;	Руки отклонены от вертикали до 60 гр.,ноги слегка согнуты;	Ноги голеньями касаются пола, руки в стороны;
<b>2</b>	Касание ног головой;	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 град.;	Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны;
<b>1</b>	Касание головой согнутых ног.	Ноги сильно согнуты в коленях, руки отклонены от вертикали больше 45 град.	Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу.

**Примечание:**окончательной оценкой является сумма баллов за 6 упражнений (две складки, три шпагата и мост)

**2.5. Методические материалы**

**Ознакомительный уровень**

**Общая физическая подготовка.**

1.Основная гимнастика: Строевые упражнения. Понятие о шеренге,

колонне, флангах, фронте, дистанциях, интервале. Предварительные и исполнительные части команды: основная стойка, смирно, вольно. Построение, равнение, расчет. Повороты.

2.Разновидности ходьбы и бега.

3.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: упражнения для всего тела - приседание с наклоном вперед и отведением рук назад, в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения группированное, прямое, прогнутое и согнутое тело). Из седа ноги врозь наклоны вперед, вправо, влево. Из упора присев ноги выпрямить, руки от пола не отрывать. Из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно.

4.Упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону. Прыжки в полу-приседе.

5.Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах. Лазание по канату с помощью рук и ног.

6.Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (30 и 60 метров) из различных стартовых положений. Прыжок в длину и в высоту с места и с разбега.

7.Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Специальные упражнения.*

1. Упражнения с гимнастической палкой.

2. С возвышения, прыжки с поворотом на 180 градусов согнув ноги, прогнувшись на точность приземления.

3. Упражнения с применением различных тренажеров (комплекс «Здоровье», эспандеры и др.).

4. Перекладина: разнообразные висы. Подтягивания в висе. Вис на одной руке (поочередно правой и левой).

*Акробатические упражнения.*

Группировки, перекаты, кувырки в группировке. Прыжок – кувырок. Мост из положения - лёжа на спине, мост наклоном назад из основной стойки. Стойка на лопатках, голове и руках. Переворот в сторону (колесо), кувырок вперед с поворотом.

*Примерные соединения:* Из стойки ноги врозь, руки вверх, опуститься в мост. Сделать 5-6 покачиваний вперед и назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, стойка на голове и руках, согнув ноги, упор присев, кувырок назад, прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов. Из упора присев кувырок вперед с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки в вверх в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

### **Техническая подготовка.**

*Прыжки на батуте.*

Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

*Прыжки без вращения:*

- качи руки на поясе, руки вверх, с полным движением рук;
- остановка на сетке по команде;
- прыжки с поворотом на 180 и на 360 градусов;
- прыжки «в группировке», «согнувшись», согнувшись ноги врозь»;
- соединения и связки из двух-трех прыжков.

- прыжки в группировке и согнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- прыжки с  $\frac{1}{2}$ , 1 и 2 пируэтами.

*Прыжки с вращением вперед:*

- $\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись на живот;

-  $\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта на спину;

- $\frac{1}{4}$  сальто вперед на ноги;

*Прыжки с вращением назад:*

- $\frac{1}{4}$  сальто назад согнувшись, прогнувшись на спину;

- $\frac{1}{4}$  сальто назад на ноги;

-  $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта (пируэтом) на живот (на спину).

**Контрольно-переводные испытания.**

- оценка физической подготовки;
- оценка гибкости;
- оценка спортивно-технической подготовки;
- выполнение 2 юношеского разряда.

## **Базовый уровень**

**Общая физическая подготовка.**

Основная гимнастика. Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении), размыкание и смыкание, перемена направления. Строевой и походный шаг, остановка во время движений шагом и бегом. Изменение скорости движений.

Ходьба: повторить все виды ходьбы, изученные ранее. Ходьба в приседе, скрестным шагом вперед, в сторону, спиной вперед.

Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, на гимнастической скамейке и у гимнастической стенке), на силу, гибкость и расслабление. Упражнения на координацию движений и на ориентировку в пространстве.

Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону, лазание на скорость. Лазание по канату.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. Бег по пересеченной местности (кроссы) в чередовании с быстрой ходьбой, с преодолением различных естественных препятствий.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча.

Подвижные игры.

## **Специальная физическая подготовка.**

### *Специальные упражнения.*

Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития равновесия, силы и ориентации в пространстве.

Подкидные снаряды (трамплин, автокамера): прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке.

Упражнения на гимнастических снарядах: для развития силы, ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления с учетом пола.

*Акробатические упражнения.* Из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь. Шпагат скольжением вперед и назад на обе ноги. Мост из основной стойки (опуститься и встать). Стойка на руках и кувырок вперед.

Примерные соединения: Равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать – опуститься в мост – лечь на спину, сесть, наклон вперед до касания грудью ног – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев – шпагат скольжением вперед или назад – упор лежа с поворотом встать.

*Хореография.* Стоя у опоры, полуприседания и приседания в стойке ноги врозь, носки на одной линии снаружи – 2 позиция, то же пятки вместе – 1 позиция. Выставление ноги в сторону, вперед и назад на носок из 1,2 и 5 позиции. То же с полуприседанием на опорной ноге.

Прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом на 360 градусов, прыжки из 1 во 2 и 5 позиции с остановкой после каждого прыжка.

Позиции рук: 1,2,3,4,5,6,7. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом, русский шаг.

## **Техническая подготовка.**

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина.

### ***Прыжки на батуте.***

Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины  $\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $\frac{1}{2}$ , 1, 1  $\frac{1}{2}$  пируэта;

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад с  $\frac{1}{2}$  пируэта (повторение);
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись, в группировке;
- с живота 1  $\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке;
- со спины  $\frac{3}{4}$  сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

### ***Контрольно-переводные испытания.***

- оценка физической подготовки;
- оценка гибкости;
- оценка спортивно-технической подготовки;
- выполнение 1 юношеского разряда.

### ***Инструкторская и судейская практика.***

Судейство контрольно-переводных испытаний воспитанников предыдущей ступени обучения.

## Углублённый уровень

### Общая физическая подготовка.

Основная гимнастика. Повторение и отработка изученных ранее строевых упражнений. Порядковые упражнения: движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево; дробление и сведение, разведение и слияние. Ходьба и бег – их разновидности и варианты.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для руки плечевого пояса – поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу.

Упражнения для ног: из стойки ноги врозь, вместе полуприседания, приседания, выпады вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ног; махи ногами вперед, назад, в сторону с удержанием на максимальной высоте.

Лазание. Лазание по канату на время.

Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну. То же, но с поворотами кругом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на силу, ловкость, гибкость.

Подвижные игры.

### Специальная физическая подготовка.

*Специальные упражнения.* Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием подкидных снарядов (мини-трамплин, трамплин, автокамера и пр.). Сальто назад и вперед в группировке.

Упражнения на гимнастических стоянках: угол в упоре, упор ноги врозь вне. Прыжки с возвышения на точность приземления.

*Акробатические упражнения.* Из седа кувырок назад, прогнувшись с перекидом через голову или плечо. Перекидка вперед и назад на одну и две ноги. Равновесие «ласточка» - прыжком сменить положение ног. Шпагат на правую и левую ноги, поворот кругом в шпагате. Махом одной и толчком другой стойка на руках и опускание в мост. Стойки: силой с прямыми ногами на голове и руках.

*Хореография.* Из 1,2,3 и 5 позиции отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие).

Из 1 позиции круги ног на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер); отведение ноги с приподниманием до 45 градусов вперед, назад, в сторону (батман тандю жете).

Упражнения без опоры: повороты головы, наклоны вперед, назад в стороны (простое пор де бра) Прыжки: подскоки из 1 и 2 позиции (сотте); подскоки из 1 позиции во 2-ю и из 2-й в 1-ю (эташе); махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги; то же с поворотом. Элементы танца: отдельные движения вальса вперед, в сторону, назад. Полька.

### Техническая подготовка.

*Прыжки на батуте.* Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед прогнувшись;
- с ног  $1 \frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение разминки, судейство контрольно-переводных испытаний воспитанников базового уровня обучения.

### ***Подвижные игры***

Для того чтобы занятия стали интереснее, рекомендуется использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают учащихся к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца.

Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех частях учебного занятия, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждой части.

Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время учебного занятия специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система учебных занятий (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести учащихся к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики - научить занимающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

### ***Восстановительные мероприятия***

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

*Педагогические средства* следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению результатов обучения только при рациональном построении учебного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении образовательного процесса и включают:

- рациональное планирование, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- широкое использование переключений деятельности занимающихся;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебного занятия - создание положительного эмоционального фона;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

*Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.*

## **Раздел III «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»**

3.1. В нештатных ситуациях (режим «Повышенная готовность») реализацию Программы возможно осуществлять с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

В образовательную деятельность вводятся следующие формы занятий: видео-уроки, видео-консультирование, дистанционный прием контрольных нормативов, не требующих особых условий, инвентаря и оборудования.

3.2. При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- Учреждение оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

- Учреждение формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащихся;

- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля доводится до сведения учащихся и их родителей;

- Учреждение самостоятельно определяет объем физической нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагога с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

  - допускается отсутствие аудиторных занятий;

  - местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся;

  - обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий Учреждения.

### Список литературы

- 1.С. М. Вайцеховский, Книга тренера. М., ФиС, 1982 г.
- 2.К. Ю. Данилов. Роль упражнений на батуте. “Теория и практика физической культуры”.1971 г., № 1.
- 3.К. Ю. Данилов, Ю. В. Николаев. Упражнения на батуте, М.,ФиС,1966 г.
4. В. М. Зациорский. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1970 г.
5. Г. М. Куколевский. Гигиена физкультурника. “ Медицина”, 1971 г.
6. В. Н. Курьсь, В. М. Смолевский. Сложные акробатические прыжки. М., ФиС, 1985 г.
7. Т. С. Лисицкая. Хореография в гимнастике. М., ФиС, 1984 г.

8. Л.П.Матвеев Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999г.

9.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А.Рыбалева/. – Краснодар, 2016 г.

9. В. А. Романенко, В. А. Максимович. Круговая тренировка. М., ФиС, 1986 г.

10. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.

11. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под ред. Ю. Ф. Курамшина М.,ФиС1981г.

### **Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pryzhki-na-batute](http://www.sportedu.ru/http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pryzhki-na-batute/)

## **Приложение 1**

### **Техника безопасности на занятиях прыжками на батуте**

1. Точно и своевременно выполнять указания тренера.
2. Качественно выполнять разминку.
3. В случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру.
4. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.
5. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера обеспечить страховку.
6. Освоить приемы самостраховки, сдать тренеру зачет и уметь применять их на практике.
7. Делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
8. Выполнять упражнения, только предложенные тренером или с разрешения тренера.
9. Перед началом выполнения упражнений на снарядах, проверить их состояния, положить маты в зоны возможного падения.
10. Запрещается кричать и громко разговаривать.
11. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
12. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

13. Запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.

14. Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение.

15. Перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру. Положить страховочные маты в зоны возможного падения.

16. Запрещается находиться на снарядах вдвоем.

17. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

Выполнение упражнений одновременно несколькими группами, из колонны по 2 или более человек.

18. Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.

19. Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дожидаться, когда идущий перед Вами освободит зону выполнения упражнений.

20. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

21. Возвращаться по краям зала или по той же линии в зависимости от указаний тренера, не мешая другим членам группы.

### ***Упражнения на батуте.***

1. Выполнять только с разрешения тренера.

2. Перед выполнением упражнений положить на передний и задний края батута гимнастические маты.

3. На батуте одновременно может находиться только один человек.

4. Запрещено выполнять упражнения на краю батута.

5. На батуте можно выполнять только предложенные тренером упражнения.

6. Запрещается спрыгивать с батута на жёсткий пол.

7. При спуске с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться сход, надёжно прикрыта матами.

### ***Упражнения на мини-трампе и опорный прыжок.***

1. Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-трамп надёжно установлен: не качается и не скользит.

2. Убедиться, что снаряд надёжно прикреплен к полу талрепом.

3. Для выполнения упражнений положить в зону приземления и на раму мини-трампа гимнастические маты.

4. Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

5. Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

### ***Упражнения на баллоне.***

1. Выполнять только с разрешения тренера.
2. Перед выполнением упражнений закрепить края баллона так, чтобы во время прыжков его края не отрывались и не скользили.
3. При спуске с баллона убедиться, что зона приземления будет свободна.

### ***Упражнения на гимнастическом мостике и мини-батуте.***

1. Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-батут или мостик надежно установлен: не качается и не скользит.
3. Для выполнения упражнений положить в зону приземления гимнастические маты.
4. Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
5. Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.
6. На батуте одновременно может находиться только один человек.

### ***Упражнения на вспомогательной (резиновой) лонже.***

1. Для того, чтобы одеть или снять лонжу необходимо ослабить натяжение резины до её повисания. Попросите партнера или тренера помочь отрегулировать натяжение.
2. Выполняя упражнения следить, чтобы резина не перекручивалась, в случае её сильной закрутки развернуться и выполнять упражнение в другую сторону.
3. Следить за тем, чтобы натяжение резины было одинаковым с каждой стороны.
4. Прекратить занятия на вспомогательной лонже в случае появления головной боли.
5. По окончании упражнений снять страховочный пояс, повесить вместо него специальный грузик и поднять лонжу.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

Занимающийся не должен курить и приобщаться к другим пагубным привычкам не совместимыми с занятиями акробатикой. Соблюдать гигиену и спортивный режим.

Юный спортсмен должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

## **Приложение 2**

### **Примерный программный материал для практических занятий**

#### **Прыжки на батуте**

##### **Техническая подготовка**

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

Мужчины ЭЛЕМЕНТ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2412	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-П		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215		1	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-П 2+1									1	3	4	
2185-С 2+3										1	3	4
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										
314-Г	1	4											
314-С		2	4										
314-П		1	4										
3142		1	2	4									
3144				1	2	3	4						
3146						1	3	4					
315		1	2	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	3	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	3	4
31(12)2-С 1+1											1	2	4
232	4												
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							
322	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	4					
332	4											
3321	4											
333	4											

Женщины

ЭЛЕМЕНТ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4		4										
1403-4		4										
1404-4			1	4								
241	4											
243		1	2	4								
211	4											
2411	4											
2412		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-C					2	3	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-C					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				
2183-C						1	2	3	4			
2185-Г									1	2	3	4
2185-C										1	2	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4		
2183-C 2+1								1	2	3	4	
2183-П 2+1										1	3	4
21(12)1-Г											1	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									
313		2	4									
314-Г	2	4										
314-C	1	2	4									
314-П		1	2	4								
3142		1	2	4								
3144			1	1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315			1	2	4							
318-Г			1	2	3	4						
318-C				1	2	2	3	4				
318-П							1	2	4			
3182-Г 1+1						1	2	4				
3182-C 1+1							1	3	4			
3184-Г 1+3								1	2	3	4	
3184-C 1+3									1	2	3	4
3184-Г 2+2								1	2	3	4	
3184-П 2+2									1	2	3	4
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
2351			1	4								
2353				1	2	3	4					
2355							1	2	3	4		
2391									1	2	3	4

222	4												
2231			1	4									
2271				1	2	3	4						
322	4												
3221	4												
3222	1	4											
3223		2	4										
324		1	2	4									
325-Г		1	2	4									
325-С			1	3	4								
325-П				1	2	3	4						
3252					1	2	4						
329										1	2	3	4
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.

### ПРЫЖКИ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

Мужчины		Возраст (лет)											
		7 -	8 -	9 -	10 -	11 -	12 -	13 -	14 -	15 -	16 -	17 -	17 +
<b>ПОДСКОК</b>	<b>СОСКОК</b>	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16-17	
<b>Прыжок в</b>		2	3	4									
	<b>Прыжок в</b>	2	4										
<b>Прыжок</b>		2	3	4									
	<b>Прыжок</b>	2	4										
<b>Прыжок</b>		2	3	4									
	<b>Прыжок</b>	2	4										
	<b>Прыжок с</b>												
	<b>^ винтом</b>												
		1	3	4									
<b>Прыжок с</b>			2	3	4								
	<b>Прыжок с</b>	1	3	4									
<b>4o</b>			1	2	3	4							
	<b>4o</b>	1	2	3	4								
<b>4&lt;</b>			1	2	3	4							
	<b>4&lt;</b>	1	2	3	4	4							
<b>41o</b>			1	2	2	3	4						
	<b>41o</b>		1	2	3	4							

41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45				1	1	2	2	3	3	4			
	45			1	1	2	3	3	4				
801o					1	1	2	2	3	4			
	801o				1	2	2	3	4				
801<						1	2	2	3	3	4		
	801<					1	2	2	3	4			
803o							1	1	2	2	3	4	
	803o						1	2	2	3	4		
803<								1	2	2	3	3	4
	803<							1	2	2	3	4	
805o									1	2	3	3	
	805o								1	2	3	4	
805<									1	2	2	3	
	805<								1	2	3	4	
821o							1	1	2	2	3	4	
	821o						1	2	2	3	4		
821<								1	2	2	3	3	4
	821<							1	2	2	3	4	
821/									1	2	3	4	
	821/							1	2	3	4		
823<									1	2	2	3	
	823<								1	2	3	4	
12001o									1	1	2	2	
	12001o							1	1	2	2	3	
12001<										1	1	2	
	12001<								1	1	2	2	
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					

800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/					1	1	2	2	3	4			
	800/				1	2	2	3	4				
811o						1	2	2	3	3	4		
	811o					1	2	2	3	4			
811<							1	1	2	2	3	4	
	811<						1	2	2	3	4		
813o								1	2	2	3	3	4
	813o							1	2	2	3	4	
813<									1	2	3		3
	813<								1	2	3		4
815<									1	2	2		3
	815<								1	2	3		4
822o								1	2	2	3	3	4
	822o							1	2	2	3	4	
822/									1	2	3		3
	822/								1	2	3		4
833/									1	1	2		2
	833/								1	2	2		3
12101o										1	1		2
	12101o								1	1	2		2
12101<											1		2
	12101<									1	2		2

Женщины		Возраст(лет)												
ПОДСКОК	СОСКОК	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 У винтом	1	3	4										
Прыжок с винтом			2	3	4									
	Прыжок с винтом	1	3	4										

4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45					1	1	2	2	3	3	4		
	45				1	1	2	3	3	4			
801o						1	1	2	2	3	4		
	801o					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803o									1	1	2	2	3
	803o								1	2	2	3	4
803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805o													1
	805o												1
805<													1
	805<												1
821o								1	1	2	2	3	4
	821o							1	2	2	3	4	
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3
823<													1
	823<												1
12001o													1
	12001o											1	1
12001<													
	12001<												1
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							



## ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Мужчины	Возраст (лет)											
	7	7-8	8-9	9-10	10 II	11 12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Название элемента												
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с <sup>х</sup> А винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с <sup>1</sup> А винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 <sup>1</sup> А винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с <sup>1</sup> А винтом (твист) Г - 810о					1	2	2	3	4			

Двойное сальто назад с <sup>1</sup> / <sub>A</sub> винтом (твист) С - 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г - 820o			1	1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с винтом С - 820<				1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с винтом С - 802/				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с <sup>1</sup> / <sub>A</sub> винтами - 821				1	1	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822				1	1	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

Примечание: 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 - закрепление и совершенствование элемента;

3 - выполнение элемента в «связках»;

4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

#### Женщины

Название элемента	Возраст (лет)											
	7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с <sup>X</sup> / <sub>A</sub> винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с <sup>1</sup> / <sub>A</sub> винтом		1	1	2	3	3	4					

Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 У винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 вин.				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с У винтом (твист) Г - 810о					1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с У винтом (твист) С - 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г - 820о			1	1	2	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с винтом С - 820<				1	1	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с винтом С - 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 У винтами - 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

Примечание: 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 - закрепление и совершенствование элемента;

3 - выполнение элемента в «связках»;

4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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



