



## БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

### МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»  
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО



Директор ОГАУ ДО  
«СШОР №4  
Белгородской области»

О.С. Аушева  
2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта «Прыжки на батуте»

Тренера-преподавателя КОЛЬВАХ З.К.

Этап подготовки УТ

Группа III

Количество человек 9

2023 г.



# **I. Пояснительная записка**

## **1.1 Цель и задачи**

### **спортивной подготовки**

1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

Вид спорта «прыжки на батуте» – это вид спорта, входящий в программу летних Олимпийских игр и предусматривающий подготовку, и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформационной опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

#### Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки на батуте";
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

#### Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта
  - приобретение знаний об особенностях вида спорта прыжки на батуте, истории развития и современных тенденциях;
  - приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях прыжками на батуте и санитарно - гигиенические требования, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "прыжки на батуте";
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.
  - получение спортсменами знаний в области прыжков на батуте, освоение правил вида спорта, изучение истории прыжков на батуте, опыта мастеров прошлых лет;



- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по прыжкам на батуте.

#### Воспитательные задачи программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

#### Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

#### Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.
- создание условий для выступления спортсменов в различных спортивных соревнованиях.



## 1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности тренировочного этапа спортивной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на батуте»;
- 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 спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта «прыжки на батуте»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте»;
- освоение спортивных разрядов.
- Укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, знание антидопинговых правил, овладение общими знаниями о правилах вида спорта, овладение навыками самоконтроля, соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания.

## II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

### 2.1 Годовой план спортивной подготовки.

Учебный план для групп УТ-III года составлен на 52 недели в астрономических часах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

в группе УТ-III - 5 раз в неделю по 2 часа (10ч. в неделю)



# ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов в группе на 2023 год

Раздел подготовки	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	40	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4
ТТ подготовка	100	15	11	12	11	15	15		8	11	15	15	11
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	2		2		2					2	2	
Контрольные мероприятия	6					2				2			2
Инструкторская, судья. практика	10		2		2		2			2			2
Медицинские, медико-биологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2
Всего часов на 46 недель тренировок занятий	460	44	40	46	40	46	44		28	42	44	44	42
Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки	60							42	18				
Итого часов	520	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42



# Тематическое планирование на учебный год для группы

УТ - III

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	<b>Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия</b> - история возникновения вида спорта и его развитие - физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом - закаливание организма, - режим дня и питание обучающихся - техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь - лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу	10	январь-декабрь
2.	<b>Общая физическая подготовка:</b> - строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки - ОРУ с предметами и без. - спортивные и подвижные игры с элементами акробатики и гимнастики - упражнения в равновесии	110	январь-декабрь
3.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> - упражнения связанные с развитием и поддержанием гибкости, скоростно-силовых качеств, балансирования (шпагаты, мосты, курбеты, рондаты, кувьрки, перевороты, стойки, равновесия и др.) - упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища - упражнения для формирования чувства ритма - упражнения максимальной, статической и взрывной силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания	110	январь-декабрь
4.	<b>Техническая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика:</b> - акробатические упражнения, хореография, перемещения по батуту и дорожке - создание и совершенствование целостных прыжков комбинаций - техника выполнения основных прыжков на батуте и акробатической дорожке и двойном минитрампе. Выполнение упражнений и связок согласно возрасту и программе соревнований.	164	январь-декабрь
5.	<b>Участие в соревнованиях</b> <b>Приемные и переводные нормативы</b> - участие в контрольных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО) - участие в соревнованиях Первенство Бел. Обл. - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, в первенстве России, во Всероссийских соревнованиях.) - участие в сдаче приемных и переводных нормативов	46	январь-декабрь  декабрь
6.	<b>Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль</b> - восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся) - тестирование и контроль	20	январь-декабрь



# Содержание программного материала на учебный год для группы

УТ - III

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	<p><i>Средства ОФП.</i> К основным средствам общей физической подготовки относятся:</p> <p><i>Строевые упражнения.</i> Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.</p> <p>Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.</p> <p>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.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.</p> <p>Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.</p> <p>Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.</p> <p><i>Основные положения головы и туловища.</i> Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.</p> <p>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.</p> <p><i>Полуприседы и приседы.</i> Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.</p> <p><i>Седы:</i> обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.</p> <p><i>Упоры:</i> присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.</p> <p><i>Ходьба и ее разновидности:</i> обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.</p> <p><i>Прыжки:</i> вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и</p>



захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

*Подвижные и спортивные игры.* Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

СФП

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- ☐ максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- ☐ гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- ☐ координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- ☐ сохранение равновесия и балансирования;
- ☐ упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- ☐ упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Специальная двигательная подготовка:

- ☐ упражнения на точность движений: прыжки, отработка приземления;
- ☐ сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- ☐ переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- ☐ оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- ☐ повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- ☐ отработка прыжков на время.

Специальная прыжковая подготовка:

- ☐ простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;
- ☐ прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- ☐ прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;



☐ элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, повторений за один подход;

☐ прыжки на акробатической дорожке.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, 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.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево - с места, темпового подскока и разбега. Рондаты. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока и разбега на одну ногу и на две ноги. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги.

#### ***Прыжки на батуте:***

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

Сочетание элементарных прыжков;

☐ сальто вперёд: в группировке, согнувшись.

☐ сальто назад: в группировке.

#### ***Прыжки на ДМТ:***

☐ прямые прыжки. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков;

☐ сальто вперёд: в группировке.

☐ сальто назад: в группировке.

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.).

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи.



	<p>Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.</p>
<p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>Программа</p> <hr/> <p>разрядов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;</li> <li>- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;</li> <li>- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;</li> <li>- элементарные прыжки и «качи» на батуте по 10, 20 повторений за один подход.</li> </ul> <p>• Прыжки на акробатической дорожке</p> <p>Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.</p> <p>Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.</p> <p>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.</p> <p>Полуперевероты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.</p> <p>Перевероты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.</p> <p>Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.</p> <p>Рондат. Переворот с головы разгибом.</p> <p>Перевероты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.</p> <p>Перевероты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата. Сальто вперёд в группировке. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги.</p> <p>Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.</p> <p>• Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)</p> <p>Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.</p> <p>Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.</p> <p>Сальто назад: в группировке.</p>



## Прыжки на батуте

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

### Тренировочный материал

Элемент	Возраст (лет)			
	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	
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

*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 тренировочных лет.



**Прыжки на двойном минитрампе.** На приведённых ниже таблицах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и двойном минитрампе, и определенного возраста занимающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

### Расшифровка обозначения элементов:

Первая цифра количество четвертей сальтовых вращений. Например, цифра 4 это сальто, цифра 5 это сальто на живот или на спину, цифра 8 это двойное сальто. Направление сальто вперед или назад никак не обозначается.

Вторая цифра, при ее наличии, количество половины винтовых вращений (каждые 180 градусов). Например, цифра 1 это полвинта (вращение на 180 градусов), цифра 2 это полный винт (вращение на 360 градусов), цифра 3 это полтора винта (вращение на 540 градусов). При отсутствии второй цифры или нуля – обозначает отсутствие винтового вращения.

Последний символ обозначает положение выполненного элемента. “Круг” обозначает положение группировки, “Угол” положение согнувшись, углом, “Наклонная линия” положение прямым телом.

Например, “4o” – обозначает сальто в группировке вперед или назад, “41/” - обозначает сальто с пол винтом прямым телом, “802<” - обозначает двойное сальто углом с винтом. “12003o” - обозначает тройное сальто с полутора винтами в группировке.

### Тренировочный материал для мужчин

<u>Подскок</u>	<u>Соскок</u>	<u>Возраст</u> (лет)		
		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
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 1/2 винтом	1	3	4
Прыжок с винтом			2	3



	Прыжок винтом	с	1	3	4
4o				1	2
	4o		1	2	3
4<				1	2
	4<		1	2	3
41o				1	2
	41o			1	2
41<				1	2
	41<			1	2
41/				1	2
	41/			1	2
43					1
	43				1
45					1
	45				1
4o				1	2
	4o		1	2	3
4<				1	2
	4<		1	2	3
4/					1
	4/			1	2
42					1
	42			1	2
44					1
	44				1
800o					1
	800<				1

**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 тренировочных лет.



## Прыжки на акробатической дорожке

На приведенных ниже таблицах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определенного возраста занимающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

### Тренировочный материал

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

<u>Название элемента</u>	<u>Возраст</u> <u>(лет)</u>		
	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
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
Сальто назад Г	1	2	3
Сальто вперед С		1	2
Сальто назад С		1	2
Темповое сальто		1	2
Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П		1	2
Сальто назад П		1	2
Сальто назад с ½ винтом		1	1
Сальто назад с винтом			1

*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 тренировочных лет.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на учебно-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 более	
			-	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 (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		



## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

1. Подбородок выше линии перекладины, ноги не сгибать.
2. До касания или пересечения носками вертикальной линии.
3. Тело прямое, плечо до линии, руки разгибать полностью.
4. Ноги, руки прямые, касание руками области стоп.
5. Ноги касаются опоры одновременно.
6. Ноги касаются опоры одновременно.
7. Длина прыжка по последнему касанию тела.
8. Нельзя: выходить за зону, переступать ногами, касаться опоры любой частью тела кроме стоп.
9. Нельзя: выполнять сальто в темпе.
10. Касание прямых ног грудью и подбородком, руки вперед.
11. Ноги прямые на протяжении упражнения, выход в стойку на прямые руки.
12. Ноги прямые на протяжении упражнения.
13. Ноги вместе, руками не помогать при вставании.
14. Ноги вместе, руками не помогать при вставании.
15. Ноги и руки прямые, отскок руки вверх.
16. Тело прямое, ноги не сгибать, фиксация 3''.
17. Ноги прямые, фиксация 3''.
18. Руки прямые, плечи на уровне кистей.
19. Ноги прямые, пятки не отрывать, корпус поднимать до вертикального положения.
20. Ноги и руки прямые, пятки вместе, бедро поднять над опорой.
21. Ноги прямые, плечи развернуты.



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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя, как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями или индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этап спортивно й подготовк и	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
		Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1- раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
		«Роль родителей в процессе формирования 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



	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	----------------------	--	----------------	---

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.



## Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы № п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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 .	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года



3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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	В течение года