



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 Авдеева И. Н.

Этап подготовки ВСАМ

Группа _____

Количество человек 3

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 охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки. Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: - прыжки на батуте; - акробатические прыжки; - двойной минитрампе.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "прыжки на батуте";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки на батуте";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.-получение спортсменами знаний в области прыжков на батуте, освоение правил вида спорта, изучение истории прыжков на батуте, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- 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.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности 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»;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
- 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.
- - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1 Годовой план спортивной подготовки.

Учебный план для групп В СМ составлен на 52 недели в астрономических часах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся:
в группе В СМ - 6 раз в неделю по 3 часа
(18ч. в неделю);

ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов в группе *ВСК* на *2023* год

Раздел подготовки	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	132	12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	154	14	14	14	14	14	14		14	14	14	14	14
Участие в спортивных соревнованиях	60	6	6	6	6	6	6			6	6	6	6
<i>ТТ подготовка</i>	406	42	33	42	36	39	39		25	33	42	39	36
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Психологическая подготовка	15	3		3		3					3	3	
Контрольные мероприятия	9					3				3			3
Инструкторская, <i>суд.</i> практика	15		3		3		3			3			3
Медицинские, медико-биологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
Всего часов на 46 недель тренировочных занятий	831	81	72	81	75	81	78		51	45	81	78	78
Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки	108							78	30				
Итого часов	936	81	72	81	75	81	78	78	81	75	81	78	78

Тематическое планирование на учебный год для группы

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	10	январь-декабрь
	- 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		
2.	Общая физическая подготовка:	132	январь-декабрь
	- строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки		
	- ОРУ с отягощением		
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
3.	Специальная физическая подготовка:	154	январь-декабрь
	- упражнения связанные с развитием и поддержанием гибкости, скоростно-силовых качеств, балансирования (шпагаты, мосты, курбеты, рондаты, кувырки, 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		
	- развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, быстроты - упражнения для развития силы (спины, пресса, рук)		
	- канат, лазание без помощи рук на время		
4.	Техническая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика:	436	январь-декабрь
	- 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.		
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
- судейство и участие в проведении соревнований			
5.	Участие в соревнованиях	69	январь-декабрь
	Приемные и переводные нормативы		
	- участие в отборочных соревнованиях		
	- участие в соревнованиях Первенство Бел. Обл.		
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	30	январь-декабрь
	- восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)		
	- тестирование и контроль		

Содержание программного материала на учебный год для группы

В.С.М.

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	<p><i>Средства ОФП.</i> К основным средствам общей физической подготовки относятся:</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, кверху, 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>Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.</i></p> <p>Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.</p> <p><i>Упражнения в равновесии.</i> Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.</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</p>

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 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 с различными весами

- 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, 30, 50 и 80 повторений за один подход;
 - прыжки на акробатической дорожке.

Комплексные упражнения СФП.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке;
3. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в висе углом;
5. Из вися на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами 32 на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу - поднятие штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%); 8. Из стойки штанга внизу - поднятие штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
9. . Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более); 33
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из вися углом на гимнастической стенке - поднятие ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
9. Лежа на мате - быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднятие туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг); 34 4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального

положения (5,10,15 с и б.);

5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время; 6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе; 7. То же махом ногами из вися сзади; 8. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух;
2. То же с отягощением до 2-4 кг.
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
10. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая .
 2. То же с продвижением назад;
 3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
 4. То же с поворотом кругом на спину;
 5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
 6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
 7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;
 8. То же с места;
 9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
 10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
 11. Два темповых сальто назад с места;
 12. Серия из 3-5 переворотов назад;
 13. Рондат - серия темповых сальто назад;
 14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
 15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.
- Упражнения для улучшения техники разбега.

<p>Техническая подготовка:</p> <p>Программа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на акробатической дорожке <p>Перевороты: 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>Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.</p> <p>Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.</p> <p>Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.</p> <p>Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.</p> <p>Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад . двойное сальто назад согнувшись. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на батуте (ДМТ и АКД) <p>Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.</p> <p>Сальто назад: двойное сальто назад и вперед с поворотом и без. В группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами.</p> <p>Прямые прыжки, прыжки па колени, в сед, на спину, на живот.</p> <p>Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей.</p> <p>Сочетание элементарных прыжков.</p> <p>Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.</p> <p>Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто</p>
---	---

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной
подготовки с разбивкой на тренировочные года**

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, как для мужчин, так и для женщин.

Тренировочный материал.

<u>Элемент</u>	<u>Возраст (лет)</u>				
	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>17+</u>
2183-Г	4				
2183-С	4				
2185-Г	2	3	4		
2185-С	1	2	2	4	
2183-Г 2+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
3146	4				
318-П	4				
3182-Г	4				
3182-С	4				
3184-Г	3	4			
3184-С	1	2	4		
3186-С		1	2	3	4
3184-Г	2	4			

3184-П	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

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 полтора винтами в группировке.

<u>Подскок</u>	<u>Соскок</u>	<u>Возраст (лет)</u>				
		<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>17+</u>
41/		4				
	41/	4	4			
43		3	4			
	43	4				
45		3	3	4		
	45	3	4			
801o		2	3	4		
	801o	3	4			
801<		2	3	3	4	
	801<	2	3	4		
803o		1	2	2	3	4
	803o	2	2	3	4	
803<		1	2	2	3	3
	803<	1	2	2	3	4
805o				1	2	3
	805o			1	2	3
805<				1	2	2
	805<			1	2	3
821o		1	2	2	3	4
	821o	2	2	3	4	
821<		1	2	2	3	3
	821<	1	2	2	3	4
821/				1	2	3
	821/		1	2	3	4
823<				1	2	2
	823<			1	2	3
12001o				1	1	2
	12001o		1	1	2	2
12001<					1	1
	12001<			1	1	2

44		4				
	44	4				
46		3	4			
	46	4	4			
800o		3	4			
	800o	4				
800<		2	3	4		
	800<	3	4			
800/		2	3	4		
	800/	3	4			
811o		2	3	3	4	
	811o	2	3	4		
811<		1	2	2	3	4
	811<	2	2	3	4	
813o		1	2	2	3	3
	813o	1	2	2	3	4
813<				1	2	3
	813<			1	2	3
815<				1	2	2
	815<			1	2	3
822o		1	2	2	3	3
	822o	1	2	2	3	4
822/				1	2	3
	822/			1	2	3
833/				1	1	2
	833/			1	2	2
12101o					1	1
	12101o			1	1	2
12101<						1
	12101<				1	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 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 для мужчин

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 (лет)</u>					
	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>17+</u>
Стойка на руках	4	4	4	4		
Переворот боком	4	4	4	4	4	
Кувырок вперед	4	4	4	4	4	
Кувырок назад	4	4	4	4	4	
«Мостик»	4	4	4	4	4	
Кувырок вперед с прыжка (длинный)	4	4	4	4	4	
Сальто вперед Г	4	4	4	4	4	
Переворот вперед	4	4	4	4	4	
Рондат	4	4	4	4	4	
Фляк	4	4	4	4	4	
Сальто назад Г	4	4	4	4	4	
Сальто вперед С	4	4	4	4	4	
Сальто назад С	4	4	4	4	4	
Темповое сальто	4	4	4	4	4	
Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П	4	4	4	4	4	
Сальто назад П	4	4	4	4	4	
Сальто назад с ½ винтом	4	4	4	4	4	
Сальто назад с винтом	4					

Сальто назад с 1 ½ винтами	4					
Сальто назад с 2 винтами	4					
Сальто назад с 3 винтами	3	4				
Двойное сальто назад Г	4					
Двойное сальто назад С	3	4				
Двойное сальто назад П	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810о	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С-810<	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г-820о	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С-820<	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С-802/	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад	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 тренировочных лет.

Нормативы общей физической и специальной физической для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более 13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более 65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более 10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее 30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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 подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	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.
	Родительское собрание	«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
1. Проориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
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. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года