

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для муниципального автономного учреждения дополнительного образования «СШНВР» отделения прыжков на батуте и двойном минитрампе составлена с учетом нормативно-правовой документации.

Общеразвивающая образовательная программа реализуется исходя из подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности обучающихся.

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

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

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

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

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

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в спортивной школе по прыжкам на батуте и двойном минитрампе

Группа	Год обучения	Возраст для зачисления	Мин./макс. число учащихся в группах ДМТ	Мин./макс. число учащихся в прыжках на батуте	Режим работы в неделю в часах	Требования к спортивной подготовленности на конец учебного года	Процент (%) за одного учащегося	Часы концертмейстеров, тренеров по хореографии, акробатике (в неделю)
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>								
СО	Весь период	5-18	15-25	12-15	6	б/р	3	3

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

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

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

Основные задачи и направленность спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в теории и методике прыжков на батуте и двойном минитрампе:

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков. Обучение и совершенствование основных прыжков на батуте и базовых комбинаций. Длительность - весь этап подготовки. Возраст - 5-18 лет.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для спортивной школы по прыжкам на батуте и двойном минитрампе для спортивно-оздоровительной группы

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительные
Теоретические знания	
1. Физическая культура и спорт в России	1
2. Краткий обзор развития прыжков на батуте	1
3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека	1
4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни	1
5. Гигиена, режим и питание спортсмена	1
6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	1
7. Физиологические основы тренировки	
8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте	1
9. Физическая подготовка батутистов	1
10. Техническая подготовка прыгунов на батуте	1
11. Психологическая подготовка прыгунов на батуте	
12. Планирование спортивной тренировки	
13. Правила, организация и проведение соревнований	1
14. Терминология	1
15. Оборудование и инвентарь для занятий	
16. Прыжки на батуте и воспитание личности	1
Итого	12
1. Общая физическая подготовка	76
2. Специальная физическая подготовка	80
3. Техническая подготовка	90
- хореография	30
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	30
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	30
4. Контрольные нормативы	6
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы

6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий
Итого	252
Всего	264

Годовой график распределения учебных часов для СО групп

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
Теоретические знания											
	-	2	2	2	2	1	2	1	-	-	12
Практические занятия											
1. Общая физическая подготовка	7	8	8	7	8	8	7	8	7	8	76
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
3. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
- хореография	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4. Контрольные нормативы	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6
5. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий										
Всего	27	27	27	26	27	26	26	26	27	25	264

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

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

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

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

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

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %

Средства	Спортивно-оздоровительный	
	1 год	
ОФП	55	
СФП	45	

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, %

Теоретические знания	5
Общая физическая подготовка	25
Специальная физическая подготовка	20

Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений	14
хореография	10
специальная двигательная (прыжковая) подготовка	20
Контрольные нормативы	1
Участие в соревнованиях	5

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

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

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

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

Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.

Успехи российских спортсменов на международной арене.

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

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

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

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, спортивной школе.

Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

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

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

Гигиена, режим и питание спортсмена.

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

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

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

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

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

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

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

Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте.

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

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в

процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте.

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

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

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

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

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Физическая подготовка прыгунов на батуте.

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

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

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

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

Техническая подготовка прыгунов на батуте.

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

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

Психологическая подготовка и воспитание личности.

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

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

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

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

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

Планирование спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

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

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

Требования к составлению соревновательных упражнений.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

Терминология в прыжках на батуте.

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном минитрампе.

Оборудование и инвентарь для занятий.

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

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

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

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

Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной

части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка

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

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах.

Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня без ручек: ноги врозь, согнув ноги, прыжки через коня углом, боком.

Кольца (в каче): раскачивания, повороты на каче спереди, сзади, соскоки на каче вперед и назад. Кольца на месте: размахивания, круги ногами, висы согнувшись, прогнувшись.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечьях и в упоре на руках. В упоре на брусьях махом назад сгибание рук, махом вперед с разгибанием (юноши). Из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на предплечьях. Соскоки махом вперед, назад (юноши).

Брусья разновысокие: смешанные упоры, висы и их перемены, простые подъемы и соскоки (девушки).

Перекладина (юноши): подтягивание, махи дугой из вися. Перевороты в упор, подъем переворотом, разгибом, соскоки.

Упражнения на бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на бревне с различными движениями рук, ног, туловища. Те же упражнения в движении, ходьба на носках с продвижением вперед, назад, боком. Упражнения вдвоём (расхождения, перешагивания). Прыжки на месте и в движении. Переход в упор, стоя на коленях, в упоре стоя на одном колене другая назад, в сед, в положение лёжа. Передвижения по бревну и скамейке с предметами в руках.

Упражнение на гимнастической стенке и лазания по канату. Лазание по гимнастической стенке: Поочерёдно переставляя ноги и перехватываясь руками, одновременно перехватывая руками и переставляя ноги, одновременно прыжками вверх или в сторону: скоростное лазание (в виде эстафеты, лазание без помощи ног).

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату в три приёма, в два приёма, без помощи ног. Лазание по наклонным гимнастическим скамейкам в различных смешанных упорах.

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

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

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

Специальная физическая подготовка

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений,

способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

сохранение равновесия и балансирования;

упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на перекладине, брусках разной высоты

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлесто-образными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лёжа; из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперед. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперед соскок, то же с поворотом. Махом вперед соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетание упражнений.

Упражнения на брусках

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

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

Упражнения на кольцах

Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные.

Размахивание в висе. Кольца в каче.

Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом.

Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

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

Прыжки переворотом вперёд.

Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноимённые.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полушпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

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

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

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

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка:

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

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, 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.

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

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

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

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

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе.

Прыжки на батуте (ДМТ)

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

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

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

Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к

гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Техническая подготовка

Прыжки на батуте

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

Мужчины	Возраст (лет)										
	5-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
110-Г	4										
110-С	4										
110-С<	4										
110-4	4										
1101-104	3	4									
140-4	4										
1401-1 1402-1	3	4									
1402-4	2	4									
1403-4	1	4									
1404-4		1	4								
241	4										
243		1	4								
211	4										
2411	4										
2322	1	2	4								
2413		1	4								
2111	4										
2112	1	4									
2113		1	4								
213	2	4									
214-Г	2	4									
214-С	1	4									
2141-Г		1	3	4							
2141-С		1	3	4							
2141-П		1	3	3	4						
2143			1	2	4						
2145				1	2	3	4				
215-2151		1	4								
2152			1	3	4						
217-Г			1	2	4						
217-С				1	3	4					
2181-Г			1	2	3	4					
2181-С				1	2	3	4				
2183-Г					1	2	3	4			
2183-С						1	3	4			
2185-Г							1	2	3	4	
2185-С							1	1	2	2	4
2183-Г 2+1							1	3	4		

2183-C 2+1								1	3	4	
2183-Π 2+1									1	3	4
2185-C										1	4
2185-Π (2+3)										1	4
21(11)								1	2	3	
21(12)1-Γ								1	2	3	4
21(12)1-C									1	2	4
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113	1	4									
313	1	3	4								
3131				3	4						
314-Γ	1	4									
314-C		2	4								
314-Π		1	4								
3142		1	2	4							
3144				1	2	3	4				
3146						1	3	4			
315		1	2	3	4						
3141-3151					3	4					
3171						3	4				
318-Γ			1	2	3	4					
318-C				1	2	3	4				
318-Π					1	2	3	4			
3182-Γ 1+1					1	2	3	4			
3182-C 1+1						1	2	4			
3184-Γ 1+3							1	3	4		
3184-C 1+3								1	2	4	
3186-C 1+5									1	2	4
3184-Γ 2+2							1	2	4		
3184-Π 2+2								1	3	4	
3186-Π 3+3									1	2	4
31(12)2-Γ 1+1									1	2	4
31(12)2-C 1+1										1	4
231-2311	4										
2313		3	4								
232-2321	4										
2322	1	4									
2323		4									
234		4									
2342			1	4							

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

Женщины	Возраст (лет)										
	5-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17+
110-Г	4										
110-С	4										
110-С<	4										
110-4	4										
1101-1104	3	4									
140-4	4										
1401-4	4										
1402-4		4									
1403-4		4									
1404-4			1	4							
241	4										
243		1	2	4							
211	4										

2411	4										
2322		1	4								
2413			4								
2111	4										
2112	1	4									
2113			1	4							
213		2	4								
214-Г	1	4									
214-С		1	4								
2141-Г		1	2	4							
2141-С			1	4							
2141-П			1	2	4						
2143				1	4						
2145						1	2	3	4		
215			1	4							
217-Г				1	3	4					
217-С					2	3	4				
2181-Г				1	2	4					
2181-С					1	2	4				
2183-Г						1	3	4			
2183-С						1	2	3	4		
2185-Г									1	2	4
2185-С										1	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4	
2183-С 2+1								1	2	3	4
2183-П 2+1										1	4
21(12)1-Г									1	3	4
21(12)1-С										1	4
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113		1	4								
313		2	4								
3131		1	3	4							
314-Г	1	4									
314-С	1	2	4								

314-Π		1	2	4							
3142		1	2	4							
3144			1	1	2	3	4				
3146						1	3	4			
315			1	2	4						
318-Γ			1	2	3	4					
3171					1	3	4				
318-С				1	2	2	3	4			
318-Π							1	2	4		
3182-Γ1+1						1	2	4			
3182-С 1+1							1	3	4		
3184-Γ 1+3								1	2	3	4
3184-С 1+3									1	3	4
3184-Γ2+2								1	2	3	4
3184-Π 2+2									1	2	4
3186-Π 3+3										1	4
232	4										
2321	4										
2323		2	4								
234		2	4								
2342			1	2	3	4					
2351			1	4							
2353				1	2	3	4				
2355							1	2	3	4	
2391									1	2	4
2231			1	4							
2271				1	2	3	4				
231-2311	4										
2313		3	4								
232-2321	4										
2322		4									
222	4										
321-3211	4										
322	4										
3221	4										
3222	1	4									

3223		2	4								
324		1	2	4							
325-Г		1	2	4							
325-С			1	3	4						
325-П				1	2	3	4				
3252					1	2	4				
329									1	2	3
332	4										
3321	4										
333	1	4									

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

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

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;

- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2- с живота, 3 - со спины, 4 — из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);

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

Учебный материал для мужчин на двойном минитрампе

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

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

41/			1	2	2	3	3	4						
	41/		1	2	2	3	4							
42				1	2	3	4							
	42		1	2	3	4	4							
44					1	2	3	4						
	44			1	2	3	4	4						
43				1	2	2	3	3	4					
	43			1	2	3	3	4						
45				1	1	2	2	3	3	4				
	45			1	1	2	3	3	4					
46						1	2	3	4					
	46				1	2	3	4	4					
800o				1	1	2	2	3	4					
	800o			1	2	2	3	4						
800<					1	1	2	2	3	4				
	800<				1	2	2	3	4					
800/					1	1	2	2	3	4				
	800/				1	2	2	3	4					
801o					1	1	2	2	3	4				
	801o				1	2	2	3	4					
801<						1	2	2	3	3	4			
	801<					1	2	2	3	4				
803o							1	1	2	2	3	4		
	803o						1	2	2	3	4			
803<								1	2	2	3	3	4	
	803<							1	2	2	3	4		
805o									1	2	3	3		
	805o								1	2	3	4		
805<									1	2	2	3		
	805<								1	2	3	4		
811o							1	2	2	3	3	4		
	811o						1	2	2	3	4			
811<								1	1	2	2	3	4	
	811<							1	2	2	3	4		
813o									1	2	2	3	3	4
	813o								1	2	2	3	4	
813<										1	2	3	3	
	813<									1	2	3	4	
815<										1	2	2	3	
	815<									1	2	3	4	
821o								1	1	2	2	3	4	
	821o							1	2	2	3	4		

821<								1	2	2	3	3	4
	821<							1	2	2	3	4	
821/										1	2	3	4
	821/								1	2	3	4	
822o								1	2	2	3	3	4
	822o							1	2	2	3	4	
822/										1	2	3	3
	822									1	2	3	4
823<										1	2	2	3
	823<									1	2	3	4
833/										1	1	2	2
	833/									1	2	2	3
12001o										1	1	2	2
	12001o								1	1	2	2	3
12001<											1	1	2
	12001<									1	1	2	2
12101o											1	1	2
	12101o									1	1	2	2
12101<												1	2
	12101<										1	2	2

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

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

Учебный материал для женщин на ДМТ

Подскок	Соскок	Возраст (лет)											
		5-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										

Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с ½ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
45					1	1	2	2	3	3	4		
	45				1	1	2	3	3	4			
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o						1	1	2	2	3	4		
	800o					1	2	2	3	4			
800<							1	1	2	2	3	4	
	800<						1	2	2	3	4		
800/						1	1	2	2	3	4		
	800/						1	2	2	3	4		
801o						1	1	2	2	3	4		
	801o					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803o									1	1	2	2	3
	803o								1	2	2	3	4

803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805o													1
	805o												1
805<													1
	805<												1
811o									1	2	2	3	3
	811o								1	2	2	3	4
811<										1	1	2	2
	811<									1	2	2	3
813o											1	2	2
	813o										1	2	2
813<													1
	813<												1
815<													1
	815<												1
821o												1	2
	821o										1	2	3
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3
822o											1	2	2
	822o										1	2	2
822/													1
	822/												1
823<													1
	823<												1
833/													1
	833/												1
12001o													1
	12001o											1	1
12001<													1
	12001<												1
12101o													
	12101o												
12101<													
	12101<												

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

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

Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

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

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

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

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

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

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

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

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание

тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

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

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

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

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

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

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

Психологические методы восстановления

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

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Воспитательная работа

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

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

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

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

Воспитательные средства:

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

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

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

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на ученика. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь

искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

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

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

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждение проступков и наказания за провинности должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы так же думал весь коллектив, вся группа. Тренер-преподаватель должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твёрдое обещание никогда подобного не совершать.

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

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической

подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

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

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

В учебно-тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-

показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

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

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

Требования к технике безопасности в процессе реализации программы

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

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

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

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

применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

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

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

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительной подготовки
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	264
Общее количество тренировок в год	132

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

№	Содержание	Возраст (лет)	Группа	Оценка (балл)												
				5		4		3		2		1				
				М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д			
1.	Челночный бег(с) (3x10м)	5 - 6	СОГ	9,5	9,5	10	10	10,5	10,5	11	11	11,5	11,5			
		7		9	9	9,5	9,5	10	10	10,5	10,5	11	11			
		8		8,5	8,5	9	9	9,5	9,5	10	10	Больше 10,0	Больше 10,0			
		9		8	8	8,5	8,5	9	9	9,5	9,5	Больше 9,3	Больше 9,5			
	(5x10м)	10		14	15	14,5	15,5	15	16	15,5	17	Больше 15,5	Больше 17,0			
		11 - 12		13	14	13,5	14,5	14	15	14,5	15,5	Больше 14,5	Больше 15,5			
		13 - 14		12,5	13	13	13,5	13,5	14	14	14,5	Больше 14,0	Больше 14,5			
		15 - 18		12	12,5	12,5	13	13	13,5	13,5	14	Больше 13,5	Больше 14,0			
		2.		Подъём прямых ног из вися до вися углом	5 - 6	СОГ	10	10	5	5	3	3	1	1	1	1
					7		15	15	10	10	5	5	3	3	1	1
8	20	20	15		15		10	10	5	5	3	3				
9	30	25	25		20		20	15	15	10	10	5				
Подъём ног «Г» до касания из вися на перекладине	10	15	12	12	10		10	7	7	5	5	3				
	11 - 12	20	15	15	12		12	10	10	7	7	5				

	Подъём прямых ног до касания из виса на перекладине	13 - 14	СОГ	10	8	8	6	6	4	4	2	2	1
		15 - 18		15	10	12	8	10	6	7	4	5	2
3.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (дев. - от скамейки)	5 - 6	СОГ	15	15	10	10	5	5	3	3	1	1
		7		20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		8		30	30	20	20	15	15	10	10	5	5
	То же между скамейками (девочки - ноги на полу)	9		20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		10		30	30	20	20	15	15	10	10	5	5
	То же между скамейками (ноги и руки на скамейках) (кол-во раз)	11 - 12		40	10	30	8	20	6	15	4	10	2
		13 - 15		50	20	40	15	30	10	20	7	15	4
		16-18		60	30	50	20	40	15	30	10	20	6
	4.	Подтягивание в висе, дев. - в висе лёжа (кол-во раз)		5 - 6	СОГ	3	3	2	2	1	1		
7			4	4		3	3	2	2	1	1		
8			5	5		4	4	3	3	2	2	1	1
Подтягивание в висе (кол-во раз)		9	6	3		5	2	4	1	3		2	
		10	8	4		7	3	6	2	5	1	4	
		11 - 12	10	5		8	4	7	3	6	2	5	1
		13 - 15	12	6		10	5	9	4	7	3	6	2

		16и более		14	8	12	6	10	5	8	4	7	3
5.	Напрыгивания на возвышение 50 см (7-10 лет - 30 см) за 30 с (кол-во раз)	5 - 6	СОГ	15	15	10	10	5	5	3	3	1	1
		7		20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		8		25	25	20	20	15	15	10	10	5	5
		9		30	30	25	25	20	20	15	15	10	10
		10		32	32	30	30	25	25	20	20	15	15
	То же 60 раз на время (с)	11 - 12		60	60	65	65	70	70	75	75	80	80
		13 - 15		55	55	60	60	65	65	70	70	75	75
		16и более		50	50	55	55	60	60	65	65	70	70
6.	Прыжок в длину с места (см)	5 - 6	СОГ	115	110	110	105	105	100	100	95	95	90
		7		130	120	125	115	120	110	115	105	110	100
		8		140	125	135	120	130	115	125	110	120	105
		9		150	130	140	125	135	120	130	115	125	110
		10		160	140	150	130	145	125	140	120	135	115
		11 - 12		180	160	170	150	160	140	150	130	140	125
		13 - 15		200	180	190	170	180	160	170	150	160	140
		16и более		220	200	210	190	200	180	190	170	180	160
7.	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтالي (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	5 - 6	СОГ	5	4	4	3	3	2	2	1		
		7		8	5	6	4	5	3	4	2	3	1
		8		10	7	8	5	7	4	6	3	5	2
		9		14	8	12	7	10	6	8	5	6	4
		10		16	12	14	10	12	8	10	7	8	6
		11 - 12		20	16	18	14	16	12	14	10	12	8
		13 - 15		30	20	26	18	22	16	20	14	16	12

		16 и более		40	30	36	26	32	22	28	18	24	14
8.	Мост	5 - 6	СОГ	Мост наклоном назад, руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60", ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45°		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45"	
		7											
		8											
		9											
		10											
		11 - 12											
		13 - 15											
		16 и более											
9.	Наклон вперед из положения стоя	5 - 6	СОГ	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками		Тоже, но с удержанием руками		Касание ног грудью, кисти на полу		Касание ног грудью		Касание головой согнутых ног	
		7											
		8											
		9											
		10											
		11 - 12											
		13 - 15											
		16 и более											
10.	Шпагат	5 - 6	СОГ	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые		Один шпагат, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые		Тоже, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны		Тоже, ноги лодыжками касаются пола		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	
		7											
		8											
		9											

		10											
		11 - 12											
		13 - 15											
		16 и более											
11.	10 «качей» (с) (7-10 лет по секундомеру, старшие возрастные группы -по синхронному аппарату)	5 - 6	СОГ	13,6	12,6	13,3	12,3	13	12	12,7	11,7	12,4	11,4
		7		14	13	13,8	12,8	13,6	12,6	13,3	12,3	13	12
		8		15	14	14,8	13,8	14,6	13,6	14,3	13,3	14	13
		9		15,5	15	15,3	14,8	15,1	14,6	14,8	14,3	14,5	14
		10		16	15,5	15,8	15,3	15,6	15,1	15,3	14,8	15	14,5
		11 - 12		15,5	15	15,3	14,8	15,1	14,6	14,8	14,3	14,5	14
		13 - 15		17	16	16,8	15,8	16,6	15,6	16,3	15,3	16	15
16 и более	18,5	17,5	18,3	17,3	18,1	17,1	17,8	16,8	17,5	16,5			

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

Нормативные требования для перехода занимающихся на каждый последующий год обучения

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

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

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

Перечень информационного обеспечения

1. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
2. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
3. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
6. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
7. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
9. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
10. Никитушкин ВТ. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
13. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.

14. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
15. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
16. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2009-2012 гг.
17. Фискалов ВД. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
18. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
19. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
20. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
21. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
22. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
23. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
24. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
25. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
26. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
27. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
28. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>