

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Климовская детско-юношеская спортивная школа

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического  
Совета МБУДО  
Климовской ДЮСШ

Протокол:  
от 30 декабря 2019 года № 3

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБУДО  
Климовской ДЮСШ

от 10 января 2020 года № 2/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА  
ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

Срок реализации: 10 лет  
Возраст обучающихся: 6- 18 лет

**РАЗРАБОТЧИК:**  
Шевцова Татьяна Фёдоровна  
тренер-преподаватель

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Тютюнник Ольга Алексеевна  
Зам. Директора по УВ работе  
МБУДО Климовская ДЮСШ

Белоус Сергей Петрович  
Тренер-преподаватель 1 категории  
по прыжкам на батуте  
ДЮСШ1 г. Новозыбкова

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	16
3.	Методическая часть	29
4.	Планы воспитательной и профориентационной работы	62
5.	Система контроля и зачетные требования	67
6.	Перечень информационного обеспечения	76

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам на батуте (далее - программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте». Программа разработана в соответствии с:

- приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Уставом МБУДО Климовской ДЮСШ.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Климовской детско-юношеской спортивной школе.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и

планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

**Прыжки на батуте** – олимпийский вид спорта, отличающийся особой зрелищностью и 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 сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того, чтобы достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве при посещении спортивной школы по прыжкам на батуте.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

#### **Отличительные особенности прыжков на батуте.**

**Прыжки на батуте** – ациклический, сложно-координационный вид спорта, признанный в Российской Федерации и включённый во Всероссийский реестр видов спорта. По группам видов спорта, прыжки на батуте относятся к сложно-координационным. Прыжки на батуте дают нагрузку на все мышечные группы, а также мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры. Этот вид спорта включает в себя следующие спортивные дисциплины: прыжки на батуте индивидуальные и синхронные, прыжки на двойном минитрампе (ДМТ) и прыжки на акробатической дорожке (АКД).

Акробатические упражнения – это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полёте), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта

Потребность ребёнка в активных движениях полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогает сформировать из него физически полноценного человека.

Даже, если в результате занятий прыжками на батуте ребёнок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

В процессе учебно-тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в прыжках на батуте и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе Климовской ДЮСШ.

**В новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по прыжкам на батуте отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению прыжкам на батуте.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции, в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасно-

го образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

**Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация.
3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.
5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.
6. Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития.
7. Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам на батуте предназначена для обучающихся от 6 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения** 10 лет и предусматривает:

- базовый уровень сложности - 6 лет;
- углубленный уровень сложности - 4 года.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*Продолжительность одного академического занятия* - 45 минут (2 по 45 мин.)

*Количество занятий в неделю* - от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения (БУС-1, БУС-2, БУС-3, БУС-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (БУС-5, БУС-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (УУС-1 и УУС-2), 6 раз в неделю углубленного уровня 3,4 годов обучения (УУС-3 и УУС-4).

*Продолжительность программы:* 42 недели

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объёма тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объём тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Финансирование:* на основании муниципального задания.

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности.

*Материально-технические условия:* наличие гимнастических залов: ком-

плексных и специализированных, оснащённых необходимым инвентарём и оборудованием для занятий избранным видом спорта. Наличие тренажерного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Программа направлена на:*

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правил приёма обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Климовского муниципального района.

*Наполняемость групп:* разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 15 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 10 человек.

*Кадровое обеспечение программы:*

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осу-

ществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, сурдопереводчики и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

При реализации предметных областей по избранным видам спорта, правилами которых предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

*Формы и режим занятий:*

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Успешная подготовка прыгунов возможна только при условии тесной преем-



ственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебнотренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по прыжкам на батуте в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Режимы тренировочной работы и требования к подготовленности занимающихся представлены в таблице № 1.

### Режим занятий

Таблица № 1

Уровни сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп
Базовый уровень	1	6	6	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.	15
	2	8			10
	3	8			
	4	10			
	5	12			
	6	12			
Углубленный уровень	1 год	12	12		
	2 год	15			

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовке» для базового уровня и «общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровня.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка прыгуна проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показате-

лям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по прыжкам на батуте представлены в таблице № 2.

***Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый и углубленный уровни программы***

*Таблица № 2*

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Основная задача этапа</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Мин. возраст зачисления в группы (лет)</i>
Базовый уровень сложности	Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности.	6	6
Углубленный уровень сложности.	Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.	4	12

***Планируемые результаты освоения образовательной программы***

**Ожидаемые результаты** - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по прыжкам на батуте. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения прыжков на батуте, предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» для **базового уровня:**

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней сре-

ды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «**Вид спорта**» для **базового уровня**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Для **углубленного уровня**:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «**Различные виды спорта и подвижные игры**» для **базового и углубленного уровня**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами

других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровня:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

- психологическая устойчивость в стрессовых, игровых ситуациях.

**В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровня:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта прыжки на батуте;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной деятельности.

**В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых

к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - это основной документ, в котором распределены годам обучения средства многолетней подготовки обучающегося. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Таблица № 3

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня  
Отделение прыжков на батуте  
Базовый уровень подготовки

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузок (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретически	Практически	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							6	8	8	10	12	12
	<b>Общий объём часов</b>	<b>2352</b>	<b>132</b>	<b>451</b>	<b>1873</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2045</b>	<b>122</b>	<b>451</b>	<b>1114</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>214</b>	<b>283</b>	<b>283</b>	<b>357</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	479	30	451		5	2	62	80	80	105	76	76
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	782	50		782	10	2	76	101	101	126	189	189
1.3	<i>Вид спорта</i>	784	42		784	10	1	76	102	102	126	189	189
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>307</b>	<b>22</b>		<b>307</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>63</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	307	22		283	5	1	38	53	53	63	50	50
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	479	33	451		10	2	62	80	80	105	76	76
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	1873	111		1873	20	4	190	256	256	315	428	428
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	763	124		763	10	2	103	143	143	168	176	176
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	691	10		691	10	2	62	80	80	105	182	182
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	273	10		273			25	33	33	42	70	70
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	168		12	156			18	24	24	30	36	36
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	36	6	10	26	30	6	6	6	6	6	6	6
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	30	5	8	22	30		6	6	6	6	6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	1	2	4		6						6



Таблица № 4

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня  
 Отделение прыжков на батуте  
 Углубленный уровень подготовки

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-4 год
	<b>Количество часов в неделю</b>							12	15	18
	<b>Общий объём часов</b>	<b>1890</b>	<b>72</b>	<b>181</b>	<b>856</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>504</b>	<b>630</b>	<b>756</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1304</b>	<b>66</b>	<b>152</b>	<b>756</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>454</b>	<b>580</b>	
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	152	15	152		1	1	76	76	
1.2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	152	10		152	2	2	76	76	
1.3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	302	25		302	1	1	151	214	
1.4	<i>Вид спорта</i>	302	16		302	1	1	151	214	
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>100</b>	<b>6</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	
2.2	<i>Судейская подготовка</i>	100	6		100	1	1	50	50	
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	181	22	152		2	2	76	76	
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	982	50		982	4	4	428	554	
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	376	40		376	2	2	176	200	
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	466	5		466	1	1	182	284	
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	146	5		146	1	1	70	70	
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	6	2	2	4	6		6		
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	2	2	4		6		6	

### Календарный учебный график

Календарный учебный график учебных групп 1-го обучения **базового уровня подготовки (БУС-1,)**  
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по прыжкам на батуте

Таблица №5

Предметные области	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный											
<b>Обязательные предметные области</b>													
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>		
История развития избранного вида спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Начальные навыки гигиены.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы здорового питания.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

<b>Вид спорта</b>	<b>76</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)			X	X	X	X	X	X	X	X			
Основы судейства	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>Вариативные предметные области</b>													
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
всего часов за 42 недели	<b>252</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>12</b>

**Календарный учебный график учебных групп 2-го и 3-го года обучения базового уровня подготовки (БУС-2, БУС-3)  
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по прыжкам на батуте**

Таблица №6

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный											
<b>Обязательные предметные области</b>													
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
История развития избранного вида спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Начальные навыки гигиены.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Режим дня. Основы закалывания организма. Здоровый образ жизни.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы здорового питания.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>101</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>		
Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Вид спорта</b>	<b>101</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>		
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Вариативные предметные области</b>													
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
всего часов за 42 недели	<b>336</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	

**Календарный учебный график учебных групп 4-го года обучения базового уровня подготовки (БУС-4)  
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по прыжкам на батуте**

Таблица №7

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный											
<b>Обязательные предметные области</b>													
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>105</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
История развития избранного вида спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Начальные навыки гигиены.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы здорового питания.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>Вид спорта</b>	<b>126</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
<b>Вариативные предметные области</b>													
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>63</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
всего часов за 42 недели	<b>420</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>

**Календарный учебный график учебных групп 5-6-го года обучения базового уровня подготовки (БУС-5,6)  
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по прыжкам на батуте**

Таблица №8

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный											
<b>Обязательные предметные области</b>													
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
История развития избранного вида спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Начальные навыки гигиены.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы здорового питания.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>189</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>9</b>		
Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Вид спорта</b>	<b>189</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>9</b>		
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		



Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
<b>Вариативные предметные области</b>													
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
всего часов за 42 недели	<b>504</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>27</b>	

**Календарный учебный график групп 1-го года обучения углубленного уровня подготовки (УУС-1)  
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по прыжкам на батуте**

Таблица № 9

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный											
<b>Обязательные предметные области</b>													
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Этические вопросы спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Спортивные разряды (нормы, требования, условия).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы спортивного питания	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы профессионального самоопределения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
История развития избранного вида спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Психологическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Упражнения специальной гибкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Вид спорта</b>	<b>151</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>7</b>		
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Комплексы специальных физических упражнений (СФП)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Основы судейства	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Основы профессионального самоопределения</b>	<b>151</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>7</b>		
Разработка конспекта-занятий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Проведение тренировочных занятий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Анализ тренировочного занятия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Проектная деятельность	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Вариативные предметные области</b>													
<b>Судейская подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Правила соревнований по лыжным гонкам	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Судейство соревнований (помощник судьи)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		



### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

#### **Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам в освоении прыжков на батуте и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к прыжкам на батуте. Кроме этого, спортсмены изучают технику выполнения базовых элементов и связок, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объём и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным прыгунам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят итоговое тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен в таблице № 10.

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала  
по предметной области «Теоретические основы физической культуры и  
спорта»**

*Таблица № 10*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3-4 год
		час	час	час	час	час	час	час	час	
1	История развития избранного вида спорта	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*	*	*	*	*	*			
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	*	*	*	*	*	*			
4	Начальные навыки гигиены.	*	*	*	*	*	*			
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	*	*	*	*	*	*			
6	Основы здорового питания.	*	*	*	*	*	*			
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни							*	*	*
8	Этические вопросы спорта							*	*	*
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							*	*	*
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).							*	*	*
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта.							*	*	*
12	Основы спортивного питания							*	*	*
13	Основы профессионального самоопределения							*	*	*
14	Основы техники и тактики							*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>62</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>105</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

**Предметные области «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» на базовом и углубленном уровнях сложности.**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие прыгуна, повышение уровня всех главных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в прыжках на батуте.

Спортивные соревнования в прыжках на батуте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки на батуте;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской Спортивной Квалификации и правилам вида спорта прыжки на батуте;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение Общероссийских антидопинговых правил.

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства:*

В качестве средств общей физической подготовки используют, главным образом, отдалённые от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, гимнастики, лёгкой атлетики и т.д.).

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приёмам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

## **Предметная область «Общая физическая подготовка».**

### **Базовый уровень сложности**

- *Комплексы общеразвивающих упражнений*, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
- *Спортивные и подвижные игры*, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно – силовых способностей и быстроты.
- *Циклические упражнения*, направленные на развитие выносливости.
- *Кроссовая подготовка, ходьба*, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.

*Сила* – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

*Быстрота* – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

*Выносливость* – способность противостоять утомлению. *Общая выносливость* – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. *Специальная выносливость* – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

*Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гиб-



кость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

*Координационные способности (ловкость)* – сложное комплексное качество, не имеющего единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью её выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

### **Основные задачи ОФП:**

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармоничного развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Упражнения без предметов.**

*Для рук:* поднимание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа с отведением ноги поочерёдно правой и левой, назад при сгибании рук; то

же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

*Наклоны с поворотами:* наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

*Круговые движения туловищем:* в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками, Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд – книзу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивания расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоём:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

**Упражнения с предметами.** *С набивными мячами (вес 1-3 кг):* поднимание и опускание мяча прямыми(согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча



1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*	*	*	*
4	Подвижные игры, эстафеты.	*	*	*	*	*	*
5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*	*	*	*
6	Проектная деятельность.	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>189</b>	<b>189</b>

### **Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка». Углубленный уровень сложности.**

Занятия специальной физической подготовкой прыгунов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое прыгунам на батуте. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать технику выполнения отдельных элементов и связок прыгунов на батуте.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приёмами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приёмов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### *Задачи СФП-1:*

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу их и эластичность.

3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

#### *Задачи СФП-2:*

1. Моделирование соревновательной деятельности,
2. Подведение к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

#### **Упражнения для развития амплитуды и гибкости**

1. Наклоны вперёд, назад, в стороны ( вправо, влево) с максимальным напряжением ( из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

2. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

3. Упражнения вдвоём ( с сопротивлением).
4. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20- 40 с).
5. Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

#### **Примечание:**

1. Упражнения включаются в каждое учебно-тренировочное занятие.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

#### **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

1. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.).

2. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки (на время: за 10 с – 15 раз,

повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин), то же в стойке ноги вместе, ноги врозь.

3. Пружинный шаг (10-15 с), пружинный бег (20-45 с).
4. Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин).
5. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).
6. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).
7. Прыжки с предметами в руках из глубокого приседа.
8. Прыжки толчком двумя на гимнастическую и со скамейки (лицом, боком к скамейке).
9. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.
10. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон ( в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин).

### Упражнения на развитие координации движений

1. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку) в сочетании с различными движениями руками.
2. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Таблица № 12

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности		
		7 год	8 год	9-10 год
		час	час	час
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	*	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*
3	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*
4	Психологическая подготовка	*	*	*
5	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*	*
6	Упражнения специальной гибкости	*	*	*
7	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

**Предметная область «Вид спорта»  
для базового и углубленного уровней сложности  
Перечень тематических разделов и объёмы программного  
материала по предметной области «Вид спорта»**

*Таблица № 13*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень слож- ности		9-10 год час
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	
		час	час	час	час	час	час	час	час	
1	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Комплексы подготовительных и под- водящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*			
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							*	*	*
6	Оборудование, инвентарь и спортив- ная экипировка	*	*	*	*	*	*			
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*			
8	Участие в физкультурных и спортив- ных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>189</b>	<b>189</b>	<b>151</b>	<b>214</b>	

**Техническая подготовка**

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

**Задачи технической подготовки:**

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

9. Использовать упругость мышц.

10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, 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.* Основные положения кистей рук и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноимённые положения рук.

*Движения руками:* вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

*Основные положения головы и туловища.* Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетания движений.

*Основные стойки ногами:* основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноимённый.

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

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

*Ходьба и её разновидности:* 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.

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

*Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.*

*Лазанье,* перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах. Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки,



танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. 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 определённой позы.

*Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.*

*Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств:* с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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

*Легкоатлетические упражнения:*

Бег на дистанции 20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м.

Кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3x10м, 5x10м.

Прыжки в высоту и длину.

Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т. д.) на дальность и точность.

### **Специальная физическая подготовка**

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

#### **1. Упражнения для развития специальных физических качеств:**

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

носливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

*Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты*

*Висы и размахивания в висе:* вис, согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

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

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

Движения махом вперёд. Из вися стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд 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 сочетания упражнений.

*Упражнения на брусьях.*

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

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

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях.

Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь – кувырок вперёд.

Перемахи в сид 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), опуская одну руку.

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

#### *Размахивание в висе*

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, полёты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

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

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

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 стороны; 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, одноимённые, разноимённые.

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

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

## 2. 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 пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передзадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

### 3. 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 стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

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

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

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

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 градусов; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнув-

шись 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.

Полпируэт, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

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

Сальто вперёд:

- в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- полпируэт, 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;
- тройные сальто.

*Совершенствование техники:*

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.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учётом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внутренних и внешних условий, непредвиденных ситуаций.

Спортивная тактика - это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- расширять знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта:

а) анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;

б) изучение научной литературы и информационных материалов о соревновательной деятельности;

в) расширение знаний о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований;

- увеличивать объём освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы;

- сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач, развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования;

а) создание облегчённых условий выполнения технико-тактических действий (лидерование и информация о качестве выполняемых действий, данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.)

б) создание усложнённых условий выполнения технико-тактических действий;

в) реализация изучаемых технико-тактических действий в соревновательной обстановке.

Улучшение уровня мотивации (заинтересованности) спортсмена в достижении спортивного результата предполагает:

а) выявление индивидуальных особенностей психики спортсмена;

б) определение важных для спортсмена мотивов занятия спортом; создание точной установки на результат;

в) добиться сохранения высокого уровня мотивации на соревновании.

Формирование способности проводить анализ результатов соревнования требует следующих подходов:

а) собрать необходимый объём информации о прошедших соревнованиях;

б) оценить действия спортсмена и его соперников;

в) разработать новые технико-тактические действия с учётом проведенного анализа полученной информации.

Главная цель тактической подготовки – добиться максимального спортивного результата. Средствами достижения служат проявления всех сторон подготовленности спортсмена, его поведение, включающее содержание разминки перед соревнованием, способы психологического воздействия на участников деятельности (противников, партнёров, судей), распределение своих возможностей в ходе состязания и др.

В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, специфике применения подготавливающих и главных разновидностей действий, подготовленности своей и противника. В ходе соревнований спортсмен использует накопленную информацию, анализирует ситуации, действия соперников, принимает решения на основе увиденного и собственных знаний.

## **Программный материал для практических занятий по каждому этапу Подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**БУС-1.** Знакомство со снарядом (акробатической дорожкой). Значение техники безопасности при занятиях на акробатической дорожке. Прыжки на акробатической дорожке в соответствии с описанными выше таблицами программы.

**БУС -2-3 годов.** Повторить программу 1-го года обучения. Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив 111 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке.

**БУС -4.** Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина. Соединение элементов в комбинации. Освоение и совершенствование 111 и 11 юношеских разрядов квалификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке.

**БУС-5.** Программа для юношей и девушек одина. Соединение элементов в комбинации. Выполнение норматива 11 и 1 юношеского разрядов классификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке.

**БУС-6.** Программа для юношей и девушек одина. Соединение элементов в комбинации. Изучение и совершенствование программы 1 юношеского 111 спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке.

**УУС-1.** Основной направленностью этих этапов подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в комбинации. Приобретение соревновательного опыта.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления и усложнения произвольных прыжков на акробатической дорожке.

Дальнейшее освоение и совершенствование программы 111, 11, 1 разряда классификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке.

**УУС-2.** Повторение программного материала предыдущих лет. Пройденный программный материал рекомендуется для составления и усложнения произвольных прыжков на акробатической дорожке.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы 1 разряда и программы кандидатов в мастера спорта квалификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке. Изучение и освоение программы мастеров спорта. Совершенствование программы 1 разряда, КМС квалификационной программы по прыжкам на АКД.

**УУС-3-4 годов.** Повторение программного материала предыдущих лет. Дальнейшее совершенствование программы мастеров спорта. Изучение, совершенствование и дальнейшее повышение спортивной квалификации.

В предметной области «Вид спорта» используются комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП) для базового уровня подготовки и комплексы специальных физических упражнений (СФП) для углубленного

уровня физической подготовки.

Знание об используемом оборудовании, инвентаре и спортивной экипировке. Основы судейства. Обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Обучающиеся могут участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях в качестве участника, спортивного судьи, зрителя.

**Интегральная подготовка** - это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка - это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Для этого существует только один путь - многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий.

Здесь важно добиться реализации всего изученного - т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещённые упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- Физической и технической (специально подготовленные упр.).
- Технической и тактической (специально подготовленные упр.).
- Физический - технический - тактический (соревновательные упражнения, связки), соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (тренировочные и официальные).

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематических тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного со-



вершенствования. 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 психологической 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.

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

В углубленном уровне подготовки 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 комбинаций на оценку, аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (БУС-3-4) к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов.

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.

### **Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности программы**

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области  
«Основы профессионального самоопределения»**

Таблица № 14

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности		
		7 год	8 год	9-10
		час	час	час
1	Разработка конспекта-занятий	*	*	*
2	Проведение тренировочных занятий	*	*	*
3	Анализ тренировочного занятия	*	*	*
4	Проектная деятельность	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>151</b>	<b>214</b>	

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами базового уровня.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.
3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

**Вариативная предметная область «Хореография и акробатика»  
(для базового уровня сложности программы)**

*Акробатические упражнения.* Акробатика – одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а так же уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

*Хореография.* Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерси-

са у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. «Демиплие» (полуприсед) и «гран плие» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движения руками), наклонами.
2. «Батмантандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. «Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариациях и сочетаниях.
4. «Батманы фондю и фραπε» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях.
5. «Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. «Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

### **Вариативная предметная область**

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня**

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для волейболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол, волейбол и футбол пользуются заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Предметная область «Судейская подготовка» для углубленного уровня**

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролёров;
- подготовка, организация и проведение соревнований;
- судейство соревнований по прыжкам на батуте (АКД, ДМТ) в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по прыжкам на батуте (АКД, ДМТ) в других организациях.

- выполнение обязанностей судьи, контролёра, секретаря.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 15.

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»**

*Таблица № 15*

№ n/n	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности		
		7 год	8 год	9 -10 год
		час	час	час
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	*	*	*
2	Правила соревнований по волейболу	*	*	*
3	Судейство соревнований	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана (Таблица № 16).

**Соотношение объёмов предметных областей учебного плана по отношению к общему объёму учебного плана**

*Таблица № 16*

№ п/п	Предметные области	% соотношение объёмов предметных областей учебного плана по отношению к общему объёму учебного плана <b>базового уровня</b> Программы	% соотношение объёмов предметных областей учебного плана по отношению к общему объёму учебного плана <b>углубленного уровня</b> Программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.8.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	-

**Учебная нагрузка**

*Таблица № 17*

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы	
	Базовый уровень	Углубленный уровень

	1 год	2-4 годы	5-6 го-	7-8 годы	9-10 годы
Количество часов в неделю	6	8-10	12	12-15	18
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4	4-5	6
Общее количество часов в год	252	336-420	504	504-630	756
Общее количество занятий в год	126	168-210	168-210	210 -252	252

### **Методические материалы**

#### **Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

#### **Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе**

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

#### **Индивидуальный учебный план**

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.)

#### **Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

*Таблица №18*

Предметные области	Формы занятий	Методы и приемы организаций учебно-тренировочного про-	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
--------------------	---------------	--	---	----------------

		цесса		
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	-беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов; -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	-сообщение новых знаний; - объяснение; -работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно- методическая литература; -научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	-тестирование
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. -врачебный контроль
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно- методическая литература; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; спортивный зал.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП, -текущий контроль
<b>Вид спорта</b>	-учебно-тренировочное занятие -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно- методическая литература; оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. -протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<b>Основы профессионального самоопределения</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия; -учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий	-учебные и методические пособия и литература; -научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия -проектная деятельность.
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая,	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный	- фотографии; - рисунки; учебные и методические пособия;	-контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки.

	подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебно- методическая литература; оборудование и инвентарь.	- текущий контроль. -протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<b>Судейская подготовка</b>	- беседа; - изучение правил соревнований; -просмотр учебных пособий по организации соревнований; -практика.	- наблюдение за игрой занимающихся; -помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно- методические пособия; - правила соревнований по волейболу; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; -видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- тестирование; - оценка выполнения обязанностей судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора, помощника судьи - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

### ***Методы выявления и отбора одаренных детей***

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

### **Виды одаренности**

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ре-



бенка является психолого-педагогический мониторинг. *Психолого-педагогический мониторинг*, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МБУДО Климовской ДЮСШ носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МБУДО Климовской ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МБУ ДО Климовской ДЮСШ

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МБУДО ДЮСШ также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одарёнными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов

экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находят иные методы поощрения спортсменов.

### **Методы исследования особенностей личности.**

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

**Характеристики личности:** статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

**Метод беседы** - специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности - самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе - наличие доверительного контакта.

**Метод характерологической беседы** - является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

**Биографический метод** - позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

**Проективные методы.** Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности - изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

### ***Требования техники безопасности в процессе реализации программы***

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К проведению учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для ока-

занятия первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приёмов.

После проведения занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

Надеть спортивную одежду и обувь.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

### **ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппарата к работе.

Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

### **ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ.**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ.**

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### *Требования безопасности перед началом соревнований*

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

### *Требования безопасности во время соревнований*

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### *Требования безопасности по окончании соревнований*

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь); спортивный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия прыжками на батуте). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

*Инвентарь:* гимнастические скамейки, маты, шведская стенка, утяжелители для рук и ног, подкидная доска, батут, акробатическая дорожка, двойной мини трамп.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 2 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Правилами соревнований в дисциплине по прыжкам на акробатической дорожке установлены следующие требования к одежде участников для участников-мужчин:

- . майка,
- . гимнастические шорты,
- . чешки и/или белые носки;

#### участников-женщин:

- . купальник с рукавами или без рукавов,
- . длинные обтягивающие трико,
- . комбинезон длинный, обтягивающий, может использоваться любая другая

одежда, не обтягивающая тело;

не разрешается:

- ношение украшений и часов (кольца можно носить, если они забинтованы),
- члены команды должны носить одинаковую одежду.

На тренировочных занятиях, помимо, предусмотренной правилами, допустимы шорты, майки, носки или чешки.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.**

План воспитательной и профориентационной работы содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся; - научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами р.п. Климово;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

**Воспитательная работа.** Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортс-

мена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными волейболистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке прыгуна следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### **Виды воспитания:**



1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

**Средства, методы и формы воспитательной работы во время активного отдыха:**

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Профессиональная ориентация** – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие

тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

### Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

### Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

Таблица № 20

### План воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировок	В течение года
	2. Участие в субботниках	
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
	Поход	Сентябрь
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	
	Акция «Батутисты за здоровый образ жизни»	
	Экскурсия	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения	

	на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года
	В течение года Участие обучающихся в соревнованиях согласно ЕКП Брянской области	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

Таблица № 21

### План профориентационной работы

Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Взаимодействие с учреждениями и организациями</b>		
Взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Зам.директора Инструктор- методист
<b>Профориентационная работа педагогическим составом</b>		
Оказание помощи в разработке, организации и проведении профориентационных мероприятий	В течение года	Зам.директора Инструктор- методист
Постоянное знакомство тренеров-преподавателей с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации	В течение года	Зам.директора
<b>Профориентационная деятельность с родителями</b>		
Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по программам целевой подготовки	В течение года	Зам.директора Инструктор- методист
<b>Профориентационные мероприятия с обучающимися</b>		
Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Зам.директора Инструктор- методист
Проектная деятельность	В течение года	Тренер- преподаватель
Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	В течение года	Зам.директора Инструктор- методист
Трудоустройство несовершеннолетних	В течение года	Специалист отдела кадров
<b>Информационная поддержка организации</b>		

Обновление информации профориентационного стенда, сайта учреждения и групп социальных сетей	В течение года	Инструктор-методист
Разработка информационных брошюр, буклетов	В течение года	Инструктор-методист
Участие в совещаниях и обучающих семинарах по профориентационной работе	В течение года	Инструктор-методист

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Прыжки на батуте», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;

### ***Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы***

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО Климовской ДЮСШ, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ Климовской, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в соответствующих таблицах.

### ***Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся***

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется МБУ ДО Климовской ДЮСШ и проводится в соответствии с Положением о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Климовская детско-юношеская спортивная школа, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих занятиях в соответствии с образовательной программой по виду спорта.

Целью текущего контроля успеваемости является определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности, исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- привитие гигиенических навыков.

Формы текущего контроля:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).

- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

- Инструкторская и судейская практика.

На основании результатов выполнения форм текущего контроля в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом.

### **Организация промежуточной аттестации обучающихся.**

Целью проведения промежуточной аттестации является объективная оценка

уровня освоения обучающимися программы по виду спорта и соответствие этого уровня программным требованиям.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-спортивной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Промежуточная аттестация подразумевает обобщение результатов выступлений на соревнованиях, выполнения спортивных разрядов и результатов сдачи контрольных нормативов и тестов.

Обязательной формой проведения промежуточной аттестации обучающихся является ежегодная сдача контрольных нормативов и тестов. В перечень контрольных нормативов и тестов для каждого года обучения должны быть включены не менее 5 (пяти) практических обязательных контрольных нормативов и тестов и теоретический раздел.

### **Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся.**

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной предпрофессиональной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов. Результаты итоговой аттестации являются основанием для завершения обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

### **Оценка, оформление и анализ результатов аттестации.**

#### ***Технология контроля качества выполнения программы***

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оцениваются по трехуровневой системе: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Низкий уровень: обучающиеся должны выполнить 60% контрольных нормативов и тестов.

Средний уровень: обучающиеся должны выполнить 70-80% контрольных нормативов и тестов.

Высокий уровень: обучающиеся должны выполнить 90-100% контрольных нормативов и тестов.

Результаты промежуточной аттестации анализируются администрацией образовательного учреждения совместно с педагогами по следующим параметрам:

- количество обучающихся (%), полностью освоивших дополнительную пред-профессиональную программу или дополнительную общеразвивающую программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- уровень соответствия реальных результатов, обучающихся требованиям, заданным программой (высокий, средний, низкий);
- причины невыполнения обучающимися заданной программы;
- необходимость коррекции программы.

### ***Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля***

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Врачебный контроль - обязательное условие занятий спортом. В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обяза-

тельным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.).



## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

. Приказ Министерстве спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года № 694 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте».

. Бауэр В.Г, Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М, 2015г.

. Прыжки на батуте – «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте для ДЮСШ, СДЮШР и ШВСМ» (под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М., Советский спорт, г.Москва, 2012 г.

. Правила соревнований, Технические регламенты. (Автор – Мааров Н.В., Федерация прыжков на батуте, 2000 г., г.Москва), 2017-2020 г.

. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М. Советский спорт, 2012 г.

. Гимнастика: учебник, изд. 2-е, доп., перераб. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И. Б. – Ростов н/Д: Феникс, 2011 г.

. Болобан В.Н. Юный акробат – Киев: Здоров`я, 1982 г.

. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М. Физкультура и спорт, 2018 г.

. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М, Физкультура и спорт, 2016 г.

. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. –М. Физкультура и спорт, 1983 г.

. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- Советский спорт, 2019г

. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике; учебное пособие – М. Советский спорт, 2011 г.

. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. – Т. 1,2.- Ставрополь, 2014 г.

. Скакун В.А. Акробатические прыжки. –Ставрополь: Кн. Изд-во, 1990 г.

. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В.П. Коркина, М., Фис, 2018 г.

. Спортивная гимнастика. В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский.- Олимпийская литература, 2019 г.

. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов; учебник. – М. Со-

ветский спорт, 2010 г.

. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. .- Учебное пособие, 2016 г.

. Никитушкин В.Т. Теория и методика юношеского спорта: учебник для ВУЗов. М. Физическая культура, 2010 г.

. Никитушкин В.Т. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М. Физическая культура, 2010 г.

. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: АСТ: Астрель, 2014 г.

. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики. Теория и практика физической культуры.- 2004г., №7

. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

• Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.

• Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2014.

• Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 2017 - 237 с.

• Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2015. - 520 с.

• Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2016.

### **Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

• Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

• Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

• Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

• Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaissport.ru](http://www.fizkulturaissport.ru)

. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

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

. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России –

[www.sportgymrus.ru/](http://www.sportgymrus.ru/)

• Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России –  
[www.acrobatika-russia.ru](http://www.acrobatika-russia.ru), [www.acrp.ru/](http://www.acrp.ru)

• Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту-  
<http://Lib.sportedu.ru/>