Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение физкультурно-спортивного образования

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 03.06.2021г.

Утверждаю
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 464-д от 04.06.2021г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02487D860079AC25AD4017CA3416FD0841
Владелец: Слизько Александр Николаевич
Действителен: с 20.11.2020 до 08.01.2022

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности **«Прыжки на батуте»**

для детей 7 – 18 лет
Срок реализации – 10 лет

Согласовано:
Начальник ОФСО
Ж.Е. Мартынова

Автор – составитель:
Бордукова А.Ф.
тренер – преподаватель,
Мартынова Е.Е.
методист,
Предеина Р.А.
старший методист

Екатеринбург
2021

Содержание

1.Пояснительная записка....4
2.Базовый уровень обучения.... 15
2.1. Учебный план по образовательной программе базового уровня обучения 16
2.2. Календарный учебный график базового уровня обучения.... 17
2.3 Методическая часть 18
3. Углубленный уровень обучения....25
3.1.Учебный план по образовательной программе углубленного уровня обучения....26
3.2 Календарный учебный график.... 28
3.3 Методическая часть 29
4. Психологическая подготовка.... 37
5. Восстановительные мероприятия....38
6.Воспитательная и профориентационная работа 39
7. Система контроля и зачетные требования.... 41
8.Требования техники безопасности....42
9. Участие в соревнованиях 44
10. Перечень информационного обеспечения....45
Приложение 1 47
Приложение 2 53
Приложение 3 54
Приложение 4 57
Приложение 5 59
Приложение 6 61
Приложение 7 63
Приложение 8 65
Приложение 9 67
Приложение 10 69
Приложение 11 71
Приложение 12 73
Приложение 13 75
Методические рекомендации по выполнению упражнений....77

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по прыжкам на батуте физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», 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 Приказ Минспорта № 939 от 15.11.2018 г.

Прыжки на батуте являются сложнокоординационным видом спорта, заключающимся в выполнении спортсменом ритмичных отталкиваний от батута с последовательным выполнением элементов, которые составляют комбинацию. Прыжки на батуте, как вид спорта включает в себя 3 спортивные дисциплины (специализации): прыжки на батуте (индивидуальные и синхронные), прыжки на акробатической дорожке, прыжки на двойном минитрампе. Из всех этих видов более широкое распространение получили индивидуальные прыжки на батуте, так, как только они входят в программу олимпиады.

Особенностью вида спорта является высокая координационная сложность выполняемых элементов, большая нагрузка на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, а главное работа спортсмена на большой высоте (до 8 метров).

Спортсмены, занимающиеся прыжками на батуте должны обладать высокой степенью развития всех физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость; должен обладать набором специфических индивидуальных качеств личности: смелость, решительность, упорство, настойчивость, а также психологических: внимательность, хорошая память, воображение.

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности в освоении обучающимися образовательной программы: базовый и углубленный.

– этап начальной подготовки (3 года); базовый период подготовки тренировочного этапа обучения (3 года)- далее **базовый уровень сложности**;

- тренировочный этап обучения период спортивной специализации (2 года); этап совершенствования спортивного мастерства (2 года) - далее **углубленный уровень сложности.**

Подготовка учащихся имеет форму групповых учебно-тренировочных занятий. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе). На базовый уровень дети зачисляются с 7 лет. Срок обучения 6 лет. На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях. Срок обучения - 4 года (из них 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Приказ Минспорта РФ №939 от 15.11.2018г).

Цель программы – гармоничное развитие личностных и физических качеств, обучающихся в процессе их предпрофессиональной подготовки средствами прыжков на батуте.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации 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;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. прыжков на батуте;
- освоение этапов предпрофессиональной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- отбор одаренных детей;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и поддержания потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», предусматривает работу с детьми школьного возраста от 7 лет, прошедшими индивидуальный отбор для зачисления в группы и не имеющими медицинских противопоказаний к занятиям прыжками на батуте, с первой функциональной группой здоровья, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины в соответствии с правилами приема, перевода по предпрофессиональным программам ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Комплектование групп, занимающихся производится согласно уровню сложности в освоении обучающимися образовательной программы согласно следующей таблицы:

Уровень сложности	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Минимальная наполняемость групп (человек)**	**Оптимальная наполняемость групп (человек)**	**Максимальный количественный состав группы (человек)**
Базовый	6	7	1	12-16	25
Углубленный	4	13	1	8-12	14

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных физиологических, психологических особенностей, степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Так, дети, обучающиеся на **базовом уровне сложности (7-12 лет)** легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны. В этом возрасте в организме детей происходит резкий

эндокринный сдвиг, сопровождаемый бурным ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой.

Физически ребенок в этом возрасте развивается довольно равномерно. Увеличивается рост и вес тела, повышается иммунитет, быстро развиваются мышцы сердца. Костно-соединительный аппарат младших школьников довольно гибкий, поскольку в их костях еще много хрящевой ткани. Развитие мышечной системы оказывает содействие увеличению физической силы детей. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи, с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость.

Для того чтобы работа с детьми данного возраста была продуктивной и успешной применяется большое разнообразие средств и методов тренировки, в целях поддержания внимания, упражнения постоянно меняются по своему эмоциональному окрасу, во избежание нежелательного утомления - по воздействию на группы мышц, большой объём учебного материала дети осваивают в игровой форме.

Дети данного возраста характеризуются началом переходного периода в развитии детей. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 дет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

Обучающиеся **углубленного уровня сложности (13-18 лет)**, подростковый возраст характеризуется быстрыми темпами развития мышечной системы. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-

14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

Темпы прироста различных физических способностей у детей среднего школьного возраста в %

Физические способности	**Среднегодовой прирост**		**Общий прирост**	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

С психологической точки зрения данный возрастной период является одним из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием. В этот период дети очень импульсивны, но, в то же время, ранимы, у них часто меняется настроение, они становятся менее покладистыми, нежелающими идти на компромисс, на всё, имеющими свою точку зрения (иногда абсурдную в понимании взрослых).

Объём и интенсивность физической нагрузки в этот период не должны быть чрезмерными, общение с подростком должно строиться на уважении, понимании, происходить в духе сотрудничества между тренером и учеником, но не нарушать рамок субординации.

В возрасте от 14 лет и старше дети также находятся в переходном периоде, с физиологической точки зрения, большие изменения продолжают

происходить в головном мозге, изменяется его структура, усиливается влияние отдельных его центров, кора полушарий серьёзно увеличивается в объёме. Под влиянием этих изменений у детей отмечаются нарушения высшей нервной деятельности - нарушаются все виды внутреннего торможения, затрудняется образование условных рефлексов, закрепление и переделка динамических стереотипов. Наблюдаются расстройства сна. Примерно до 15 лет в регуляции всех нервных процессов ведущую роль играет правое полушарие (эмоции), а после 15 лет - левое (логика, анализ). Снижается повышенный уровень корковой возбудимости, и нормализуются процессы высшей нервной деятельности.

Снижение контролирующих влияний коры на поведенческие реакции приводит к внушаемости и несамостоятельности ряда подростков, которые легко перенимают вредные привычки, стараясь подражать старшим товарищам. Именно в этом возрасте чаще всего возникает тяга к табакокурению, употреблению алкоголя, приему наркотиков. Одним из важнейших средств профилактики вредных привычек являются занятия физическими упражнениями и спортом.

Гормональные и структурные перестройки переходного периода замедляют рост тела в длину, снижают темпы развития силы и выносливости.

В данный возрастной период заканчивается окостенение костей скелета, кроме позвоночника, что может привести к патологическим изменениям в случае неправильного распределения нагрузки.

Особенно заметным является «пубертатный скачок роста» - резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. У девочек он наступает в среднем около 13 лет, когда годовой прирост у них достигает 8 см, а у мальчиков - в 14 лет, составляя до 10 см в год. При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной клетки. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений. Проявляются избыточность или дефицит массы тела. В юношеском возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников.

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 годам — взрослого уровня (44%).

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за

формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет.

Период освоения программы - 10 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на два года.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение:

–этап начальной подготовки, тренировочный этап - период базовой подготовки. (Базовый уровень сложности) – 6 лет.

–тренировочный этап – период спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства. (Углубленный уровень сложности (период базовой подготовки и период спортивной специализации)) - 4 года.

Прием на обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и определяется ежегодно приказом по Учреждению.

На этап начальной подготовки, тренировочный этап - период базовой подготовки (Базовый уровень сложности) зачисляются дети с 7 – 8 лет, желающие заниматься в отделении прыжков на батуте, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям (Приложение 1).

На последующие года обучения на базовом уровне переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для базового уровня обучения и минимум 2 раза для углубленного уровня обучения (Приложения 3 – 13) в течение учебного года.

Обучающиеся базового уровня, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

Обучающиеся углубленного уровня сложности не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность 1 раз за уровень обучения повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных испытаний. В случае, если обучающийся не сдал повторно контрольно-переводные нормативы, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень на любой год обучения, при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по прыжкам на батуте, а также при наличии разряда, соответствующего уровню обучения.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

Образовательные отношения с обучающимися могут быть прекращены досрочно в соответствии положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Программа подготовки батутистов включает занятия гимнастикой, акробатикой, хореографическую подготовку, а также применение легкоатлетических упражнений, и, непосредственно, прыжки на батуте.

Основной **формой** тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, приводящееся в группе. Также в подготовку спортсменов входит: индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, инструкторская и судейская практика, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, культурно-массовые мероприятия, участие в показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

В период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей может осуществляться дистанционное обучение. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся даются задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

Тренировочный процесс по подготовке батутистов включает следующие **методы** спортивной тренировки: общепедагогические (словесный, наглядный) – призванные создать представление об элементе или упражнении и практический, целью которого является полное освоение двигательного действия.

Режим занятий зависит от уровня сложности и года обучения и варьируется от 4 часов в неделю на базовом уровне обучения до 14 часов в неделю на углубленном уровне обучения.

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, с высотой потолка не менее 8 метров и размерами не менее, чем 30*18 метров. В спортивном зале для проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте должны находиться батуты со страховочными столами, всё необходимое страховочное оборудование: лонжа, ловушка, поролоновая яма, страховочные маты разной толщины. Также вспомогательное оборудование, такое как акробатическая дорожка, шведские стенки, гимнастические маты, тренажёры.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения (из них 3 недели занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

Планируемыми результатами освоения образовательной программы, обучающимися является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Теоретические основы физической культуры и спорта*:*

- история развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по видам спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правилами, утвержденные

международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

в области «вид спорта»:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

в области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- 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.

в области специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательным видом спорта прыжки на батуте специальными навыками;

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

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о прыжках на батуте и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия по прыжкам на батуте свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Базовый уровень обучения

Базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы направлен на:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-укрепление здоровья юных спортсменов, овладение основами техники прыжков на батуте, акробатики, хореографии, спортивной терминологией;

-на разностороннюю физическую подготовку, расширение функциональных возможностей организма, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, подготовку и выполнение нормативных требований по ОФП И СФП;

- формирование мотивации к занятиям прыжками на батуте, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

2.1. Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта "прыжки на батуте"

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2 208	42	13	275	42	66	276	276	368	368	460	460
1.	**Обязательные предметные области**	**996**											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	222	4	6	-	4	7	28	28	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	442	9	-	48	9	14	55	55	74	74	92	92
1.3	Вид спорта-прыжки на батуте	332	6	-	37	6	11	41	41	56	56	69	69
2.	**Вариативные предметные области**	**442**											

2.1	Модуль психофизиология и ЗОЖ	74	1	1	-	-	-	10	10	12	12	15	15
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры;	110	2	-	11	2	4	14	14	18	18	23	23
2.3	Хореография и акробатика	148	3	-	14	4	4	18	18	25	25	31	31
2.4	Специальные навыки	110	2	-	11	2	3	14	14	18	18	23	23
3.	**Теоретические занятия**	**66**	1	2	-	1	2	8	8	11	11	14	14
4.	**Практические занятия**	**554**											
4.1.	Тренировочные мероприятия	332	7	-	83	6	10	42	42	55	55	69	69
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	222	4	-	56	4	6	28	28	37	37	46	46
5.	**Самостоятельная работа**	**42**	1	1	4	1	1	5	5	7	7	9	9
6	**Аттестация**	**108**											
6.1.	Промежуточная аттестация	42	1	1	4	1	2	5	5	7	7	9	9
6.2.	Итоговая аттестация	66	1	2	7	2	2	8	8	11	11	14	14

2.2 Календарный учебный график базового уровня обучения

Календарный учебный график																																																						Сводные данные				
Год обучения	Сентябрь				30-6.10	Октябрь			28-3.11	Ноябрь				Декабрь				30-5.01	Январь			27-2.02	Февраль			24-1.03	Март				30-5.04	Апрель			27-3.05	Май				Июнь				29-5.06	Июль			27-2.08	Август				31-6.09	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы
	2-8	9-15	16-22	23-29		7-13	14-20	21-27		4-10	11-17	18-24	25-1.12	2-8	9-15	16-22	23-29		6-12	13-19	20-26		3-9	10-16	17-23		2-8	9-15	16-22	23-29		6-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28		6-12	13-19	20-26		3-9	10-16	17-23	24-30						
1																	с	в														с							э	с						=	=	=	=	=	=			70		1		1
2																	с	в														с							э	с						=	=	=	=	=	=			70		1		1
3																	с	в														с							э	с						=	=	=	=	=	=			92		1		1
4																	ср	в														с							э	с						=	=	=	=	=	=			92	1	1		1
5																	ср	в														с							э	с						=	=	=	=	=	=			115	1	1		1
6																	ср	в														с							ш	с						=	=	=	=	=	=			115	1		1	1
																																																					ИТОГО	554	3	6	1	6

с - соревнования ср – самостоятельная работа в- выходной э- промежуточная аттестация ш – итоговая аттестация
= каникулы

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организовывают свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

2.2 Методическая часть

Обязательные предметные области

Теоретические основы физической культуры и спорта базового уровня обучения состоят из модулей:

- история развития прыжков на батуте (современное положение прыжков на батуте в городе, стране; обзор текущих соревнований по прыжкам на батуте всероссийского и мирового уровня);
- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила прыжков на батуте, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, требования к спортивной форме на соревнованиях);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях прыжками на батуте.

Общая физическая подготовка для базового уровня обучения

- Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с махами, вперед/ назад, руки вперёд; с касанием маховой ноги: колена, носка; с координацией

движений рук и ног; на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.

- Бег: медленный, в среднем темпе 300-400 м; с ускорением; с выполнением упражнения по команде: «Стой!» (основная стойка), «Сесть!» (сед упор руками сзади, передвижение вперед, назад с помощью рук), «Лечь!» (упор лежа, передвижение на руках вперед, назад).
- Прыжки: на месте с различным положением рук/ног и со сменой положения; в длину с места; на двух ногах; с продвижением вперед с выполнением различных упражнений (повороты, группировки, складки, разножки и т.д.), с различным положением рук (вниз, вверх, круговые движения); Прыжки в длину с двух - трёх шагов, с разбега со сменой положения ног в воздухе. Прыжок в «шпагат». Выпрыгивание из приседа. Прыжки через скакалку.
- Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие. Передвижение в колонне по одному. Перестроения: «В колонну по два», «В колонну по три».
- Движения руками: круговые движения руками, предплечьем, плечом, кистью. Рывки руками назад, в стороны, с поворотом туловища и в движении. Разноимённые круговые движения руками. Связки из разнонаправленных движений руками.
- Гимнастический шаг: на носках, пятках, наружных сводах стопы, внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок, с носка на всю стопу, вперед, назад; шаг махом прямой ноги вперед, назад; передвижение в полуприседе; шаг выпадом; танцевальные шаги. Ходьба с различным положением рук.
- Наклоны вперед с прямой спиной, с максимальным наклоном туловища до касания ладонями пола и грудью ног, то же сидя. Наклоны в сторону, назад в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь с различным положением рук. Наклоны туловища в седее ноги вместе и в седее ноги врозь. Темповые наклоны. Полушпагат. Наклоны вперед, назад в полушпагате.
- Поднимание и различные движения ног сидя на полу, скамейке, лёжа на спине, в висе на гимнастической стенке, перекладине. Круговые движения стопой, коленями. Махи ногами.
- Шпагат поперечный. Пружинистые движения в шпагате. Шпагат прыжком.

- Шпагат продольный на левую, правую ногу. Пружинистые движения в шпагате, наклоны вперед, назад.
- Сгибание, разгибание стопы. Пружинистые движения в седее на пятках.

Вид спорта- Прыжки на батуте

- Хождение по сетке.
- Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке наги врозь.
- прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).
- Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.
- Прыжки с поворотами на 180 градусов на спину, на живот, в сед.
- Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с поворотом на 180, 360 градусов.
- Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.
- Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперёд, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.
- Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от спортивной подготовленности занимающегося, от его способностей, возможностей его функциональных систем, и определяется тренером - преподавателем в строго индивидуальном порядке.
- 3/4 сальто вперёд на спину (213 «П»); Со спины 1 ¼ сальто вперед «Г» с поворотом на 180 градусов на ноги (2351) сальто вперёд в группировке (214 «Г»); сальто вперёд согнувшись (214 «С»); сальто вперёд в группировке «Г» с поворотом на 180 градусов (2141 «Г»); сальто вперёд согнувшись «С» с поворотом на 180 градусов (2141 «С»); сальто назад в группировке (314 «Г»); сальто назад согнувшись (314 «С»);
- сальто назад прогнувшись (314 «П»); 1 1/4 сальто назад на спину (315 «Г», «С»); со спины ¾ сальто назад на ноги (333) 3/4 сальто назад на живот (313 «П»); С живота1 ¼ сальто назад «Г» на ноги(325) 1 1/4 сальто вперёд на живот (215 «Г» «С»).

Все прыжки выполняются отдельно, в различных комбинациях и связках.

Данный этап подготовки предусматривает освоение разрядов от 1 юношеского разряда до программы 1 спортивного разряда. Все прыжки выполняются отдельно, в различных комбинациях и связках.

Данный уровень предусматривает освоение разрядов от 3 юношеского разряда до программы 1 спортивного разряда.

Вариативные предметные области:

Теоретическая подготовка «Модуль психофизиология и ЗОЖ»

Теоретическая подготовка спортсменов требует дополнительного внимания. Для усиления теоретической подготовки обучающихся, выработки важнейших стереотипов поведения здорового образа жизни и формирования углубленных знаний по физиологии и психологии человека, как основы сознания экологической безопасности человека, был разработан дополнительный модуль «Психофизиология человека и ЗОЖ» с материалами по теоретической подготовке.

Цель создания дополнительных материалов для теоретической подготовки – это увеличение эффективности освоения программы и приобретение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта.

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;
- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология, работа с эмоциями;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

Модуль состоит из пяти самостоятельных блоков по психофизиологии и ЗОЖ, которые могут быть использованы как самостоятельно, так и все вместе, в различных сочетаниях. Это позволяет увеличить эффективность их использования.

1. Теоретические материалы для тренеров и тестовые опросники;
2. Методическая брошюра в картинках для самостоятельной работы детей (в помощь тренерам, родителям, детям);
3. Раскраска ЗОЖ (здоровый образ жизни);
4. Плакаты информационного уголка и стендов;
5. Интернет блок для дистанционной самостоятельной работы детей и родителей;
6. Работа с партнерами.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению прыжков на батуте, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания);
- упражнения спортивной гимнастики и акробатики

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении прыжкам на батуте направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Хореография и акробатика.

Хореография

Исходное положение, сидя на полу, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть вверх. Развернуть их наружу. Повторить все с начала, поворачивая ноги внутрь и наружу. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.

Исходное положение, сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Исходное положение сидя, натягиваем колени и носки (ноги вместе, пятки и кости больших пальцев должны быть вместе - можно натягивать и сокращать, выполнять по 10 раз. Затем, стараемся натянуть колени таким образом, чтобы пятки отрывались от пола. Затем натягиваем носки на ногах попеременно (одна нога сокращенная стопа, вторая натянутая). Спина прямая при выполнении упражнения.

Упражнение «Бабочка» - исходное положение, сидя на полу, согните колени и сложите ноги стопами друг к другу. Спина прямая (можно делать у стены), колени лежат на полу или стремятся к этому. Старайтесь прижать колени к полу силой мышц. Задержитесь в крайней точке на 0,5–2 минуты.

Упражнение «Лягушка» - исходное положение, лежа на животе, в точке максимального погиба стараемся коснуться ногами макушки головы. Задержатся в этом положении, затем снова вернутся в исходное.

Исходное положение на четвереньки, колени максимально широко разведите в стороны. Можете свести стопы вместе или оставить голени под углом 90 градусов к бёдрам. Поставьте на пол предплечья и опускайтесь как можно ниже. В идеале бёдра должны лежать на полу. Сохраняйте это положение от 30 секунд до двух минут.

Упражнение «Корзинка» - исходное положение, лежа на животе, держимся руками за щиколотки, прогибаемся максимально сильно, раскачиваемся в этом положении. Нужно стремиться, чтобы опора приходилась на таз, а не на живот.

Упражнение «качалочка» - исходное положение, стоя на коленях, не касаясь пола ягодицами, выполняем наклоны назад, прогибаясь стараться коснуться головой пола.

Упражнения у опоры:

Demiplie (деми плие)- неполное приседание «полуприсед».

Grandplie (гранд плие) -полное приседание.

Battementtendu (батман тандю) – отведение ноги вперед,назад в сторону на носок.

Battementtendujete (батман тандю жете) - бросок ноги на 45, 90 и больше градусов.

Grandbattement (гранд батман) -бросок ноги выше 90 градусов.

Relevelent (релевелян) - удержание прямой ноги в положении 45 и 90 градусов.

Исходное положение лицом к станку, одна нога лежит на нем, вторая опорная, выполняется demiplie (с заменой ног), далее, выполняем скольжение ногой по станку к шпагату.

Упражнения на середине зала:

Portdebras (пор де бра) – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперёд, назад, в сторону.

Demiplie (деми плие) – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола осуществляется из 1, 2, 3 и 5 позиций.

Ronddejambe (Рон-де-жан)– исходная 1-я позиция, поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.
Tempslie (танлие) - отведение ноги на носок с полуприседанием из 1 позиции во все направления.
Исходная VI позиция – прыжок сгибая ноги, касаясь пятками ягодиц.
Sote (соте) - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции. Выполняется по всем позициям.
Changementdepied (шажман де пье) – прыжок с переменой ног в воздухе;
Echappe (эшаппэ) – прыжок из пятой позиции с раскрыванием ног во вторую позицию и приземлением в пятую.

Акробатика

- Группировка из седа, основной стойки, положения лёжа. Перекат вперед и назад на спине в группировке; на животе руки вверх; на груди с захватом голеней. Кувырки боком в группировки и прогнувшись из положения лёжа на спине, в складке из положения сед ноги вместе с наклоном вперёд и захватом голеней руками.
- Стойка на лопатках в группировке из положения лёжа. Стойка на лопатках с прямыми ногами с помощью и без помощи рук.
- Кувырок вперед из упора присев, в сед ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперёд с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.
- Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.
- Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове.
- Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки.
- Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку. Мост из положения лежа. Передвижения вперед и назад в мосте. Переворот в сторону.
- Кувырок в длину с места и с разбега; кувырок назад с прямыми ногами из седа и из основной стойки, то же через стойку на руках; соединение различных кувырков вперёд, назад. Стойка на руках: толчком одной и махом другой ноги, толчком двумя ногами, спичаг. Стойка на руках ноги врозь. Кувырок назад с выходом в стойку на руках через группировку, с прямыми ногами.

- Переворот вперёд: с одной на две, с двух на две, из упора присев. Рондат. Фляк. Сальто назад после рондата и с места. Все элементы, при необходимости, выполняются со страховкой тренера.

Специальные навыки

-упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

-сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;

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

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

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

-упражнения для формирования «чувства» ритма.

3.Углубленный уровень обучения

Углубленный уровень сложности обучения направлен на:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях,

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, повышение уровня функциональной подготовленности учащихся, закрепление установки на здоровый образ жизни;

- развитие лидерских качеств в сочетании с готовностью подчинить свои интересы интересам команды,

- создание условий для закрепления социальных норм поведения и общепринятых морально-нравственных принципов,

- создание условий для профессионального самоопределения учащихся, создание условий для интеллектуального развития и творческих способностей учащихся, расширения кругозора и общей эрудиции, создание

условий для полноценного общения учащихся.

Основная цель углубленного уровня обучения является получение углубленное изучение полученных начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта.

3.1 Учебный план по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Прыжки на батуте»

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		**2392**	48	16,5	462	48	72	552	552	644	644
1.	**Обязательные предметные области**	**1196**									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	238	5	4	-	5	7	55	55	64	64
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64
1.3	Вид спорта-Прыжки на батуте	360	7	-	79	7	11	83	83	97	97
1.4	Основы профессионального самоопределения	360	7	7	79	7	11	83	83	97	97
2.	**Вариативные предметные**	**478**									

	области										
2.1	Модуль психофизиология и ЗОЖ	76	2	1	-	-	-	14	14	24	24
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	120	2	-	26	2,4	3,6	28	28	32	32
2.3	Хореография и акробатика	162	5	-	52	5	7	40	40	41	41
2.4	Судейская подготовка	120	2,4	-	26	2,4	3,6	28	28	32	32
3.	**Теоретические занятия**	**48**	1	1	-	1	1,5	11	11	13	13
4.	**Практические занятия**	**502**									
4.1.	Тренировочные мероприятия	264	5	-	58	5	8	61	61	71	71
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64
5.	**Самостоятельная работа**	**48**	1	1	11	1	1,5	11	11	13	13
6	**Аттестация**	**120**									
6.1.	Промежуточная аттестация	48	1	1	11	1	1,5	11	11	13	13

6.2.	Итоговая аттестация	72	1,5	1,5	16	1,5	2	17	17	19	19

3.2 Календарный учебный график углубленного уровня обучения

Календарный учебный график																																																						Сводные данные				
Год обучения	Сентябрь				30-6.10	Октябрь			28-3.11	Ноябрь				Декабрь				30-5.01	Январь			27-2.02	Февраль			24-1.03	Март				30-5.04	Апрель			27-3.05	Май				Июнь				29-5.06	Июль			27-2.08	Август				31-6.09	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы
	2-8	9-15	16-22	23-29		7-13	14-20	21-27		4-10	11-17	18-24	25-1.12	2-8	9-15	16-22	23-29		6-12	13-19	20-26		3-9	10-16	17-23		2-8	9-15	16-22	23-29		6-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28		6-12	13-19	20-26		3-9	10-16	17-23	24-30						
1						ср												в														с						э	с						=	=	=	=	=	=			116	1	1		1
2						св												в														с						э	с						=	=	=	=	=	=			116		1		1
3						св												в														с						э	с						=	=	=	=	=	=			135		1		1
4						ср												в														с						ш	с						=	=	=	=	=	=			135	1		1	1
																																																					ИТОГО	502	2	6	1	6

с - соревнования ср – самостоятельная работа в- выходной э- промежуточная аттестация ш – итоговая аттестация
= - каникулы

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организовывают свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

3.2 Методическая часть

Обязательные предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта углубленного уровня обучения состоят из модулей:

- История развития прыжков на батуте (предпосылки возникновения; первопроходцы; история соревнований; нынешнее положение; российские спортсмены на мировой арене);
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (значение занятий ФКиС для человека; способы занятий ФКиС);
- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (причины необходимости соблюдения чёткой структуры тренировки в тренировочном процессе; значение систематичности занятий в подготовке спортсмена; значение постепенности в обучении; значение ОФП и СФП для достижения высоких спортивных результатов);
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по прыжкам на батуте; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам на батуте; требования к соревновательной форме; права и обязанности спортсмена);
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека (строение скелета и связочно-мышечного аппарата, основные группы мышц, механизм их функционирования; принципы, правила и значение тренировки и укрепления мышечного корсета; основы нервной регуляции в организме; механизм построения движений).
- Гигиенические знания, умения и навыки (значение личной и общественной гигиены; утренняя гимнастика и закаливание, как вид

гигиены; гигиенические требования к тренировочной форме спортсмена);

- Режим дня, здоровый образ жизни (соблюдение режима дня, правильное и здоровое питание, основы спортивного питания как важные факторы в достижении высоких спортивных результатов; влияние вредных привычек на здоровье и на социальный статус; способы психологического противостояния вредным влияниям социума относительно пагубных привычек);
- Психофизиология;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (оборудование для занятий прыжками на батуте; правила пользования оборудованием и спортивным инвентарём; подготовка оборудования перед началом тренировочного занятия; значение соблюдение порядка при использовании спортивного инвентаря и оборудования при занятиях прыжками на батуте; требования к инвентарю; уход за инвентарём и оборудованием; мелкий ремонт);
- Требования техники безопасности при занятиях прыжками на батуте (правила захода на снаряд, схода с него и нахождения на снаряде; правила страховки и самостраховки при изучении новых элементов и тренировки изученных; обеспечение техники безопасности на соревнованиях);
- Соревнования по прыжкам на батуте (характер проведения соревнований; правила заполнения карточки участника; условные обозначения элементов);
- Терминология прыжков на батуте, спортивная номенклатура.
- Спортивные травмы. Способы их предотвращения. Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах.
- Планирование спортивной тренировки. Виды планирования. Этапы и периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный периоды; этапы: общеподготовительный, специальноподготовительный, ранних стартов, основных стартов). Задачи и содержание занятий в различные периоды и этапы.
- Моральный и волевой облик спортсмена. Самостоятельность в выполнении и совершенствовании упражнений, как один из факторов морально-волевой подготовки спортсмена.
- Основы техники выполнения элементов. Понятие о спортивной технике. Значение техники исполнения для успешного освоения разрядов, выступления на соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов. Анализ и разбор техники изучаемых элементов и связок.

Основы профессионального самоопределения

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному

спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагались домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

Общая и специальная физическая подготовка для углубленного уровня обучения

- Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом и прыжками. Бег на скорость 30; 60; 100 метров с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Челночный бег. Бег по пересеченной местности до 2 км. Бег с высоким подниманием бедра. Метание набивного мяча (2 кг).
- Плавание вольным стилем, кроль на груди до 50 м без остановки. Плавание под водой до 10 м. Игры на воде.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.
- Эстафеты с предметами и без, встречные эстафеты.
- Общеразвивающие упражнения на месте и в движении из программного материала этапа начальной подготовки с постепенным их усложнением, увеличением объёма и интенсивности выполнения, а также комбинированные упражнения; Выполнение упражнений на ограниченной опоре и без участия зрительного анализатора с целью увеличения их координационной сложности.
- Упражнения на гимнастической стенке: висы, раскачивание в висе, поднимание согнутых и прямых ног, вис в группировке.
- Упражнения на кольцах: размахивание в висе на прямых и согнутых

руках, переход, в вис, согнувшись и прогнувшись; на махе назад выкрут вперёд; из виса согнувшись выкрут назад; раскачивание толчком ног одновременно (ноги вместе) и попеременно; повороты кругом на каче вперёд и сзади. Соскоки: из виса махом вперёд и назад, из виса согнувшись махом назад.

- Специальные упражнения: движения руками в различных направлениях, с различной скоростью и степенью мышечного напряжения, с преодолением сопротивления, с отягощением. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, канату. Наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных исходных положений; то же с отягощением. Из стойки наклон вперёд с касанием лбом ног, из седа - с касанием ног грудью. Из седа ноги врозь наклон с касанием пола грудью и с удержанием в течение 2-3 секунд. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на полу (ноги закреплены); поднимание ног в висе на гимнастической стенке, то же с отягощением. Прыжки со скакалкой. Прыжки сериями по 20-30 на одной и двух ногах. Прыжки на возвышение. Упражнение на ощущение правильной осанки.

Строевая подготовка, повторение ранее пройденного материала. Перестроения, расхождения и схождения. Обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижение шагом и бегом со сменой направления движения. Повороты кругом и в движении шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных на предыдущих этапах обучения с усложнением их координационной сложности, интенсивности их выполнения, объёма выполняемой работы. Сочетание упражнений в связки. Выполнение хорошо освоенных упражнений в усложнённых условиях: смена толчковой/опорной ноги, уменьшение площади опоры, увеличение амплитуды движений, выполнение упражнений без участия двигательного анализатора, выполнение упражнений с отягощением и в парах.

Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и 100 м; бег на 1000 и 2000 метров; выполнение специальных беговых упражнений; совершенствование техники выполнения и повышение результативности в прыжках в длину, высоту и толкании ядра.

Дальнейшее совершенствование специальных упражнений, направленных на исправление ошибок при выполнении основных акробатических упражнений, совершенствование техники исполнения элементов и связок по усмотрению тренера-преподавателя.

Вид спорта- Прыжки на батуте

-3/4 сальто вперёд на спину (213 «П»);

- сальто вперёд в группировке (214 «Г»);
- сальто вперёд согнувшись (214 «С»);
-сальто вперёд в группировке с 1/2 пируэта (2141 «С»);
- сальто вперёд согнувшись с 1/2 пируэта (2141 «С»);
-сальто назад в группировке (314 «Г»);
- сальто назад согнувшись (314 «С»);
- сальто назад прогнувшись (314 «П»);
-1/4 сальто назад на спину (315 «Г», «С»);
-3/4 сальто назад на живот (313 «П»); перекат (333);
- 1/4 сальто вперёд на живот (215 «Г»).

Все прыжки выполняются отдельно, в различных комбинациях и связках.

Дальнейшее совершенствование техники выполнения отдельных элементов с вращением больше 4 четвертей, комбинированных вращений, выполнение связок, состоящих из элементов равного коэффициента сложности (повышение трудности элементов).

Совершенствование программы кандидатов в мастера спорта, а также подготовка к выступлению и выступление на соревнованиях по программе мастеров спорта.

Вариативные предметные области:

Теоретическая подготовка «Модуль психофизиология и ЗОЖ»

Теоретическая подготовка спортсменов требует дополнительного внимания. Для усиления теоретической подготовки обучающихся, выработки важнейших стереотипов поведения здорового образа жизни и формирования углубленных знаний по физиологии и психологии человека, как основы сознания экологической безопасности человека, был разработан дополнительный модуль «Психофизиология человека и ЗОЖ» с материалами по теоретической подготовке.

Цель создания дополнительных материалов для теоретической подготовки – это увеличение эффективности освоения программы и приобретение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта.

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;
- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- психофизиология, работа с эмоциями;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

Модуль состоит из пяти самостоятельных блоков по психофизиологии и ЗОЖ, которые могут быть использованы как самостоятельно, так и все вместе, в различных сочетаниях. Это позволяет увеличить эффективность их использования.

1. Теоретические материалы для тренеров и тестовые опросники;

2. Методическая брошюра в картинках для самостоятельной работы детей (в помощь тренерам, родителям, детям);

3. Раскраска ЗОЖ (здоровый образ жизни);

4. Плакаты информационного уголка и стендов;

5. Интернет блок для дистанционной самостоятельной работы детей и родителей;

6. Работа с партнерами.

Различные виды спорта и подвижные игры

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Легкая атлетика. Обучение бегу. Челночный бег, бег на выносливость и на различные дистанции. Основы прыжков в длину, в высоту. Бег с отягощением.

Судейская практика

В тренировочном процессе большое место занимает овладение обучающимся инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих. При овладении обучающимися судейскими навыками, тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только

ошибки, но и знакомит с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех (5) судей техники в индивидуальных прыжках и 6 судей техники - в синхронных прыжках, 1 или 2 судьи трудности и руководит бригадой арбитр (ПСЖ);

- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);

- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:

- мелкие сбавки - 0,1 балла;

- значительные - сбавка 0,2 балла;

- грубые - сбавка 0,3 балла;

- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла;

- или невыполнение элемента.

Кроме того, прыгуны на батуте с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных воспитанников.

Хореография и акробатика

Хореография

Упражнения у опоры:

Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

Plie(приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям: развернуть колени врозь

над носками стоп, держать спину прямо.

Demi-plie - полуприседание. Grandplie–полное приседание.

Battementtendu -исходное положение стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции, медленно отводить одну стопу в сторону, до того как пятка поднимется над полом, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу). Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку, вернуть ногу в исходное положение. То же самое выполнить из 3-ей позиции.

BattementsFondus - исходная положение - 3-я позиция. Слегка расслабить опорную ногу, одновременноподнимая другую ногу над полом. В самой низкой точке fondu (подобно половине demi-plie, без отрыва пятки) передняя стопа достигнет положения впереди голеностопного сустава. Вернуться в исходное положение. Натянуть ноги. Упражнение выполняется в трех направлениях: вперед, в сторону и назад.

GrandsBattements - мах ногой выше90 градусов. Выполняется в трехнаправлениях: вперед, в сторону, назад. При выполнении упражнения держать спину неподвижно, ноги - натянутыми.

RelevePasse с двух стоп на одну. Исходное положение III-я позиция. Встать на полупальцы, сгибая свободную ногу, поднимаем ее так, чтобы колено смотрело в сторону, носок скользит по опорной ноге до уровня ниже колена. Тоже, но из положения demi-plie (полуприседание).

Releveleant - удержание ноги в равновесии на уровне 90’ и выше. Выполняется в трех направлениях.

Упражнения на середине зала:

Portdebras (пор де бра) – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперёд, назад, в сторону.

Ronddejambparterre- поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Tempslie - отведение ноги на носок с полуприседанием из I позиции во все направления.

Вращения:

Исходная позиция - на одной ноге, другая в положении passe: на правую и левую ногу, в разные стороны, на месте и в продвижении; на двух ногах, на месте и в продвижении, в одну и другую стороны.

Прыжки:

Исходное положение ног и рук в III-ей позиции. Опуститься в demi-plie, затем подпрыгнуть вверх (руки в I-ой позиции), вернуться в demi-plie; тоже, но с поворотом на 90,180,360,720 градусов; тоже, но со сменой ног;шаг и прыжок с поворотом тела, согнув одну ногу в прыжковое положение.

Sote - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении

первоначальной позиции, с поворотами на 90 и 180 градусов. Выполняется по всем позициям.

Sissionneouter (сиссонфуэтэ)прыжок с одной ноги на другую с поворотом 180 градусов. Исходная V-я позиция ног, шаг правой вперед, взмах левой вперед, толчком взмах левой вперед кверху, с поворотом на 180 взмах левой назад кверху, полуприсед на левой правую назад, выпрямляя левую, правую приставить к левой в ИП.

Drandjete (ганд жете) –прыжок из Vпозиции с одной ноги на одну ногу в шпагат. Исходная V-я позиция ног, шагом и толчком левой вперед, взмахом правой вперед кверху прыжок вперед вверх, взмах левой назад, приземляясь на правую в полуприсед, левую назад.

Акробатика

Кувырок в длину с места и с разбега; кувырок назад с прямыми ногами из седа и из основной стойки, то же через стойку на руках; соединение различных кувырков вперёд, назад. Стойка на руках: толчком одной и махом другой ноги, толчком двумя ногами, спичаг. Стойка на руках ноги врозь. Кувырок назад с выходом в стойку на руках через группировку, с прямыми ногами.

Переворот вперёд: с одной на две, с двух на две, из упора присев. Рондат. Фляк. Сальто назад после рондата и с места. Все элементы, при необходимости, выполняются со страховкой тренера.

Повышение координационной сложности изученных ранее акробатических элементов путём соединения их в связки, выполнения их с большей амплитудой и быстротой.

Выполнение сложных акробатических элементов и связок, таких как перевороты (с одной на две, с двух на две), сальто назад, вперёд, фляг, рондат сальто, рондат фляг, переворот вперёд сальто вперёд преимущественно самостоятельно, без страховки тренера.

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является системой психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Из этого следует, что психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание

условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей.

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности данных мероприятий психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на

фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности с целью преодоления страхов, психического и физического утомления.

В качестве методов психологической подготовки спортсмена могут использоваться следующие: визуализация, беседа, внушение, идеомоторная тренировка и т.д.

В качестве средств теоретической психологической подготовки спортсмена применяются просмотры видео с участием спортсменов, планирующих участие на данных соревнованиях, заблаговременное получение спортсменом информации о спортивной арене, на которой будет проходить соревнование, об оборудовании, о месте проживания, графике соревнований и т.д.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, различные приемы психорегуляции и саморегуляции.

5. Восстановительные мероприятия

В качестве восстановительных мероприятий в системе подготовки спортсмена могут использоваться следующие приёмы: массаж, физиотерапевтические процедуры, витаминизация (по рекомендации врача), посещение бани, сауны.

Большое значение следует уделять смене видов деятельности для психологической разгрузки в период напряжённой подготовки. Для отвлечения от тренировочного процесса можно использовать прогулки на свежем воздухе, участие в массовых и культурных мероприятиях (посещение спортивных мероприятий, кино, музеев, концертов, театра), различные спортивные игры, плавание.

Обязательное прохождение диспансеризации 2 раза в год.

6. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа со спортсменами направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству,

настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Она заключается в строгом и четком исполнении указаний тренера, соблюдении правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются в повседневных заботах и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого совершенствования, спортивного и интеллектуального. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- методически правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах батутистов;

- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это - осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Воспитательная работа должна проводиться не только на учебно-тренировочных занятиях, но и вне их.

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для

осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: беседы и мастер-классы с известными спортсменами по прыжкам на батуте, экскурсии в педагогический колледж на кафедру физической культуры, просмотр фильмов на спортивную тематику, а также проведение и участие в физкультурно-спортивных мероприятий.

7. Система контроля и зачетные требования

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия. Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно в мае месяце.

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

Основными формами контроля являются: **промежуточная и итоговая аттестация** обучающихся, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена.

С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся базового и углубленного уровня обучения кроме практической части сдают **зачет** по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

В рамках дистанционного обучения контрольно-переводные

испытания возможно принимать в дистанционной форме с предоставлением фото-видео материалов, письменных работ.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме) (ПРИЛОЖЕНИЕ 3-13).

Итоговая аттестация проводится после освоения программы в полном объеме в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и избранному виду. По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении программе по виду спорта.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, родителям (законным представителям) при условии полного освоения обучающимся образовательной программы и прохождения промежуточной и итоговой аттестации. В соответствии с Приказом № 608-д от 30.11.2018 г. «Об утверждении Положения о порядке выдачи и регистрации документов, подтверждающих обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодежи».

8. Требования техники безопасности

Обязанности тренера-преподавателя.

- На всем протяжении всех тренировочных занятий, соревновательных упражнений тренер обязан находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по технике безопасности.

- Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений.

- Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся.

- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или

занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

- Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

- Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

- В случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Обязанности лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

- Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и портом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов) (тренера(ов)-преподавателя(ей), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.
- Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

- Входить на снаряды только в чистой спортивной форме.

- Перед тренировочной работой проверять надежность крепленая и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их

исправность, в случае неисправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру (тренеру-преподавателю), не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

- Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

- Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

9. Участие в соревнованиях

Образовательная организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России и федерации Свердловской области по прыжкам на батуте.

10.Перечень информационного обеспечения

1. Попов Ю.А. Прыжки на батуте. Начальное обучение. М.: Физическая культура- 2010 г.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт - 2004 г.
3. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М: 2003. 270с.
4. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М: Физкультура и спорт. 2000 г.
5. Платонов В.П. Двигательные качества и физическая подготовка спорсменов. 2019 г.
6. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки длядетско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированныхдетско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школвысшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] Под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н. Пилюка. - М.: Советский спорт, 2012.
7. Официальные правила соревнований по прыжкам на батуте

8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта - М.: Физическая культура, 2010.
9. Возрастная психология и педагогика : учебник и практикум для СПО / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 218 с.
10. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программа в области физической культуры и спорта»;
11. Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. №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 программа»;
12. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
13. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
14. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
15. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ.
16. Храпкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение - 2001 г.
17. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Индивидуальный план самостоятельной работы

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы/неделя)	Планируемый результат
Группа_____ Год обучения			
1	**Обязательные предметные области**		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта		Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
	Тема:		
	Тема:		
1.2.	Общая физическая подготовка		Поддержание физической формы обучающегося
	-		
	-		
2	**Вариативные предметные области**		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		Развитие дополнительных навыков, способствующих физическому развитию обучающихся
	-		
	-		

ОПРОСНИК 1 Прыжки на батуте
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)
Для обучающихся групп Базового уровня подготовки 1,2,3 и 4-го годов обучения по прыжкам на батуте.
(правильный ответ просим подчеркнуть)

Имя, фамилия

Возраст

Сколько лет занимаешься этим видом спорта

ЗАДАНИЕ: Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите правильный вариант ответа и подчеркните его.

1) Что такое соревнования и как они проходят?

а) Развлекательное представление спортсменов.

б) Состязание спортсменов.

в) Конкурс: быстрее, выше, сильнее.

2) Нужны ли в спорте правила и для чего?

а) Не нужны.

б) Нужны для того, чтобы знать очередность выполнения упражнения.

в) Нужны. Правила определяют порядок соревнований и позволяют выявить победителя.

3) Для чего нужен судья?

а) Чтобы следить за порядком в зале и на трибунах.

б) Для оценки качества и правильности выполненного упражнения.

в) Так уже принято. Для красоты.

4) Какой должна быть форма для занятий на батуте?

а) Шорты, майка и кроссовки.

б) Для девочек купальник, для мальчиков плавки.

в) Для мальчиков футболка любого цвета, шорты, белые носки или батутные чешки. Для девочек гимнастический купальник любого цвета или футболка, лосины или шоры, белые носки или батутные чешки.

5) Допустимо ли на тренировке и соревнованиях ношение украшений, браслетов, цепочек, часов и т.д.? Почему?

а) Допустимо и даже украшает спортсмена, добавляет уверенности.

б) Ношение украшений, цепочек, часов, браслетов не допустимо, это может травмировать.

в) Каждый спортсмен выбирает сам.

6) Можно ли начинать тренировку на спортивных снарядах без разминки и в отсутствие тренера?

а) Можно, если ты пришел раньше на занятия.

б) Начинать тренировку на спортивных снарядах и в отсутствие тренера недопустимо.

в) Это каждый решает сам.

7) Нужно ли соблюдать правила гигиены и здорового образа жизни?

а) Нужно.

б) Не нужно.

в) Не обязательно.

8)Прыжки на батуте включены в программу Олимпийских игр?

а) Да.

б) Нет.

в) Не знаю.

9) На каком снаряде работают батутисты?

а) Батут.

б) Трамплин.

в) Акробатическая дорожка.

10)Является ли физкультура частью общей культуры человека?

а) Да.

б) Нет.

в) Не знаю.

11) Какие правила личной гигиены и здорового образа жизни обязательны для Вас всегда?

а) Смотреть телевизор и сидеть за компьютером до самого позднего времени.

б) Вовремя ложиться спать, мыть ноги, чистить зубы, делать зарядку, мыть руки перед едой, соблюдать режим дня, регулярно мыться, соблюдать порядок и чистоту и т.д.

в) Ходить не опрятным, есть и пить из грязной посуды, не чистить зубы, мыть руки не обязательно.

12)Отличается ли питание спортсмена от питания обычных людей? Если «да», то почему?

а) Питание спортсменов не отличается от питания обычных людей.

б) Отличается. Активные занятия спортом отличаются большой нагрузкой и требуют разнообразного и качественного питания.

в) Не знаю.

13)Как допинг влияет на здоровье спортсмена?

а) Допинг не влияет на здоровье спортсмена.

б) Употребление допинга вредно.

в) Не знаю.

ОПРОСНИК 1 Прыжки на батуте

Для обучающихся групп Б5, Б6, групп углублённого уровня подготовки и групп спортивного совершенствования по прыжкам на батуте.

(ответ просим написать после вопроса)

Имя, фамилия

Возраст

Сколько лет занимаешься этим видом спорта

1) **Что такое соревнования и как они проходят?**

2) **Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?**

3) **Что бывает с нарушителями правил?**

4) **Какой должна быть спортивная форма для занятий на батуте? Почему?**

5) **Допустимо ли на тренировке и соревнованиях ношение украшений, браслетов, цепочек, часов и т.д.? Почему?**

6) **Можно ли начинать тренировку на спортивных снарядах без разминки и в отсутствие тренера?**

7) **Основные гигиенические требования в спорте? (чистота тела, одежды, обуви)**

8) Какие правила личной гигиены обязательны для вас всегда? Перечислите.
(Санитария: умения и навыки.)

_____
_____
_____

9) Баня как средство восстановления после тяжелых тренировочных нагрузок. Что Вы знаете об этом?

_____
_____
_____

10) Что такое ЗДОРОВЬЕ? Какие Вы знаете его составляющие?

_____
_____
_____
_____

11) Почему важны основные составляющие здорового образа жизни? (режим дня, правильное питание, закаливание, восстановление)

_____
_____
_____
_____

12) Что такое «закаливание» и для чего необходимо закаливание организма?

_____
_____
_____
_____

13) Отличается ли питание спортсмена от питания обычных людей? Если «да», то почему?

_____
_____
_____
_____

14) Что такое батут? Для чего он нужен

_____
_____
_____
_____

15) Кого принято считать родоначальниками(основателями) прыжков на батуте?

_____
_____

16) Прыжки на батуте – что это? С какого года Прыжки на батуте были включены в Олимпийскую программу?

_____
_____
_____
_____

17) Какие Вы знаете дисциплины прыжков на батуте? Перечислите.

_____
_____
_____
_____

18) Как и для чего использовали батут во французской, а затем и в американской авиации?

_____
_____
_____
_____

19) Для чего батут активно использовали в нашей стране (СССР) в 1960 году?

_____
_____
_____
_____

20) Представители какого вида спорта начали развивать батут в нашем городе (в Свердловске, современное название Екатеринбург)? Назовите их.

_____
_____
_____
_____

21) Для чего полезны прыжки на батуте?

_____
_____
_____
_____

22) Как допинг влияет на здоровье спортсмена?

_____
_____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Оценка освоения теоретической подготовки на базовом уровне обучения

Тема	Форма	Результат
История развития спорта	тест	зачет
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	тест	зачет
Знания и навыки гигиены	тест	зачет
Основы здорового образа жизни	тест	зачет
Основы здорового питания	тест	зачет
Требования к технике безопасности к выбранным видам спорта	тест	зачет

Оценка освоения теоретической подготовки на углубленном уровне обучения

Тема	Форма	Результат
История развития спорта	тест	зачет
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	тест	зачет
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	тест	зачет
Основы по видам спорта и правила судейства	тест	зачет
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	тест	зачет
Требования к технике безопасности к выбранным видам спорта	тест	зачет

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень обучения

	Упражнение		Параметры оценивания				
1	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» 90 градусов	**балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
		кол-во	10	8-9	6-7	4-5	1-3
2	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	**балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
		кол-во	20-25	15-19	10-14	7-9	3-6
3	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек	**5**	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.				
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.				
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.				
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.				
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.				
4	Складка, сидя на полу, ноги вместе.	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.				
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.				
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени				
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени.				
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени				
5	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.				
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.				

		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см				
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.				
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.				
6	Сгибание-разгибание рук: - в упоре лежа на полу (мальчики); - в упоре на гимнастической скамейке (девочки)	**балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
		кол-во	10 и более	8-9	6-7	4-5	2-3
7	Прыжок в длину с места (см)	**балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
		кол-во	120 и больше	110-119	100-109	90-99	80-89
8	10 «качей» на батуте	**балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
		кол-во выходов за центральную зону	0	1-2	3-4	5-6	7 и более

Оценка антропометрических данных

7 лет				**8 лет**			
мальчики		**девочки**		**мальчики**		**девочки**	
Рост (см)	**Вес (кг)**	**Рост (см)**	**Вес (кг)**	**Рост (см)**	**Вес (кг)**	**Рост (см)**	**Вес (кг)**
Менее 128	Менее 24	Менее 128	Менее 24	Менее 130	Менее 25	Менее 130	Менее 25

При росте испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории, сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий сантиметр роста (например: при росте 129 см, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 130 см - минус 2 балла, 131 см - минус 3 балла и т.д.).

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 26 кг -минус 2 балла, 27 кг - минус 3 балла и т.д.).

При росте и весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов

уменьшается и за рост и за вес на один за каждый превышающий сантиметр роста и на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при росте 129 см и весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 2 балла)

Рост	**балл**
129	- 1
130	- 2
131	- 3
132	- 4
133	- 5
134	- 6
135	- 7
Так далее	Так далее

Вес	**балл**
25	- 1
26	- 2
27	- 3
28	- 4
29	- 5
30	- 6
31	- 7
Так далее	Так далее

Проходной балл – 32

Результаты тестирования объявляются не позднее трех рабочих дней после проведения отбора. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием оценок, полученных каждым поступающим на сайте ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

При наборе равного количества баллов приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по соответствующим антропометрическим показателям, далее по упражнению наклон вперед из положения сидя – складка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 1 года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 2-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол-во (раз)	15 и более	10-14	8-9	15 и более	10-14	8-9
2	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол-во (раз)	25-30	20-24	15-19	25-30	20-24	15-19
3	Прыжок в длину с места	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол-во (см)	125 и более	120-124	115-119	125 и более	120-124	115-119
4	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек	**5**	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					
5	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.					
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.					
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.					
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени.					
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени					
6	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.					
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.					
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.					
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.					
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.					

<table>
<tr><td rowspan="2">7</td><td rowspan="2">Сгибание-разгибание рук:
- в упоре лежа на полу (мальчики);
- в упоре на гимнастической скамейке (девочки)</td><td>Балл</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Кол-во (раз)</td><td>16-20</td><td>11-15</td><td>7-10</td><td>16-20</td><td>11-15</td><td>7-10</td></tr>
<tr><td rowspan="4">8</td><td colspan="8">Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)
Сколько сможет. 1 раз- 1 балл.</td></tr>
<tr><td colspan="8">Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)</td></tr>
<tr><td>5</td><td colspan="2">4</td><td colspan="2">3</td><td colspan="2">2</td><td>1</td></tr>
<tr><td>30 и более</td><td colspan="2">25-29</td><td colspan="2">20-25</td><td colspan="2">15-19</td><td>10-14</td></tr>
<tr><td rowspan="2">9</td><td rowspan="2">10 «качей» на батуте</td><td>балл</td><td>5</td><td colspan="2">4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr>
<tr><td>кол-во выходов за центральную зону</td><td>0</td><td colspan="2">1-2</td><td>3-4</td><td>5-6</td><td>7 и более</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Техническое мастерство</td><td colspan="8">Выполнение обязательной программы 3 юн. разряда или 2 юн. разряда
Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла</td></tr>
</table>

Проходной балл – 38

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 2 года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 3-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол-во (раз)	18 и более	13-17	11-12	18 и более	13-17	11-12
2	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол-во (раз)	25-30	20-24	15-19	25-30	20-24	15-19
3	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек	**5**	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					
4	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.					
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.					
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени					
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени.					
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени.					
5	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.					
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.					
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.					
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени					

			согнуты, бедра не прижаты к полу.					
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.					
6	Сгибание-разгибание рук: - в упоре лежа на полу (мальчики); - в упоре на гимнастической скамейке (девочки)	**балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		кол-во (раз)	16-20	11-15	7-10	16-20	11-15	7-10
7	**Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)** Сколько сможет. 1 раз – 1 балл.							
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)							
	5	**4**	**3**	**2**	**1**			
	30 и более	25-29	20-24	15-19	10-14			
8	Прыжок в длину с места	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	
		130 и более	125-129	120-124	120	115-119	110-114	
9	10 «качей» на батуте	**балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
		кол-во выходов за центральную зону	0	1-2	3-4	5-6	7 и более	
10	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 3 юн. разряда или 2 юн. разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла						

Проходной балл – 38

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 3 года обучения для перевода и зачисления на базовый 4-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки	
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
		Сек.	15 и более	13-14	11-12	9-10	7-8
		кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90	**Балл**	**5**	**4**	**3**		
		Кол-во, (раз)	18 и более	13-17	11-12		
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке	**Балл**	**5**	**4**	**3**		
		Кол-во, (раз)	16-20	11-15	7-10		
4	**Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)**						
	5	**4**	**3**				
	5 и более	3-4	1-2				
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)						
	5	**4**	**3**	**2**	**1**		
	30 и более	25-29	20-24	15-19	10-14		
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол-во, (раз)	35-40	30-34	25-29	35-40	30-34	25-29
6	Прыжок в длину с места	Кол-во, (см)	150	140-149	130-139	125	120-124	115-119
		Балл	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
7	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине, фиксация 5 сек	**5**	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					

8	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
9	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени.
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени
10	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 2 юн.разряда или 1 юн. разряда. Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла.	

Проходной балл – 38

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 4-го года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 5-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки	
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
		Сек.	15 и более	13-14	11-12	9-10	7-8
		кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90	**Балл**	**5**	**4**	**3**		
		Кол-во, (раз)	18 и более	13-17	11-12		
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке	**Балл**	**5**	**4**	**3**		
		Кол-во, (раз)	16-20	11-15	7-10		
4	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)						
	5	**4**	**3**				
	7 и более	4-6	2-3				
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)						
	5	**4**	**3**	**2**	**1**		
	30 и более	25-29	20-24	15-19	10-14		
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол-во, (раз)	35-40	30-34	25-29	35-40	30-34	25-29
6	Прыжок в длину с места	Кол-во, (см)	150	140-149	130-139	125	120-124	115-119
		Балл	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
7	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине, фиксация 5 сек	**5**	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					

8	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
9	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени.
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени
10	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 2юн.разряда или 1 юн. разряда. Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла.	

Проходной балл – 38

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 5 года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 6-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
		Сек.	16 и более	14-15	12-13	10-11	8-9	
		Кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90 градусов	Кол-во (раз)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Балл	20 и более	15-19	10-14	20 и более	15-19	10-14
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке.	Кол-во (раз)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Балл	19 и более	13-18	10-12	19 и более	13-18	10-12
4	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)							
	5	**4**	**3**					
	7 и более	4-6	2-3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)							
	5	**4**	**3**	**2**	**1**			
	35 и более	30-34	25-29	20-24	15-19			
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	**Балл**	**5**	**4**	**3**			
		Кол-во (раз)	35-40	30-34	25-29			
6	Прыжок в длину с места (см)	Кол-во (см)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Балл	150	140-149	130-139	125	120-124	115-119
7	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине, фиксация 5 сек	5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					

8	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5- 10см.
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
9	Складка, сидя на полу, ноги вместе.	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени.
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени
10	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 1 юн. разряда, 3 разряд Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла	

Проходной балл – 38

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Итоговые контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 6 года обучения для перевода и зачисления на углубленный уровень 1 года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
		Сек.	16 и более	14-15	12-13	10-11	8-9	
		Кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90 градусов	Кол-во(раз)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Балл	25 и более	20-24	10-19	25 и более	20-24	10-19
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке	Кол-во(раз)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Балл	21 и более	19-20	15-18	21 и более	19-20	15-18
4.	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)							
	5		**4**		**3**			
	7 и более		4-6		2-3			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)							
	5	**4**	**3**	**2**	**1**			
	35 и более	30-34	25-29	20-24	15-19			
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	**Балл**	**5**	**4**	**3**			
		Кол-во	35-40	30-34	25-29			
6	Прыжок в длину с места	Кол-во (см)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Балл	150	140-149	130-139	125	120-124	115-119

7	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
8	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени.
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 2 разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла.	

Проходной балл – 33

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Контрольно–переводные нормативы групп углубленного уровня 1 года обучения для перевода и зачисления на углубленный уровень 2-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	Балл	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
		Сек	17 и более	15-16	13-14	11-12	9-10	
		Кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90	Кол-во (раз)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Балл	25 и более	20-24	10-19	25 и более	20-24	10-19
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке	Кол-во (раз)	24-28	25-29	30 и более	15-18	19-20	21 и более
		Балл	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
4.	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)							
	5		**4**		**3**			
	10 и более		5-9		3-4			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)							
	5	**4**	**3**	**2**	**1**			
	35 и более	30-34	25-29	20-24	15-19			
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	**Балл**	**5**	**4**	**3**			
		Кол- во (раз)	35-40	30-34	25-29			
6	Прыжок в длину с места	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
		Кол- во (раз)	150	140-149	130-139	125	120-124	115-119

7	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
8	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени.
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 2 разряда, 1 разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла	

Проходной балл - 33

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Контрольно–переводные нормативы групп углубленного уровня 2 года обучения для перевода и зачисления на углубленного уровня 3 года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	Балл	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
		Сек	17 и более	15-16	13-14	11-12	9-10	
		Кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90	**Балл**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
		Кол-во (раз)	10-19	20-24	25 и более	10-19	20-24	25 и более
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке	**Балл**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
		Кол-во (раз)	24-28	25-29	30 и более	15-18	19-20	21 и более
4.	Подтягивание в висе на перекладине (юноши)							
	5		**4**		**3**			
	10 и более		5-9		3-4			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)							
	5	**4**	**3**	**2**	**1**			
	35 и более	30-34	25-29	20-24	15-19			
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	**Балл**	**5**	**4**	**3**			
		Кол-во (см)	40 и более	35-39	30-34			
6	Прыжок в длину с места	Кол-во (см)	170-174	175-179	180 и более	150-154	155-159	160 и более
		Балл	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**

7	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу.
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
8	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени.
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 1 разряда, разряда КМС (с 13-14 лет) Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла.	

Проходной балл – 33

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Контрольно–переводные нормативы углубленного уровня 3 года обучения для перевода и зачисления на углубленный уровень 4 года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
		Сек	18 и более	16-17	14-15	12-13	10-11	
		Кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90 градусов	**Балл**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
		Кол-во (раз)	10-19	20-24	25 и более	10-19	20-24	25 и более
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке	**Балл**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
		Кол-во (раз)	24-28	25-29	30 и более	15-18	19-20	21 и более
4	Подтягивание в висе на перекладине (юноши)							
	5		**4**		**3**			
	10 и более		5-9		3-4			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)							
	5	**4**	**3**		**2**		**1**	
	30	25-29	20-24		15-19		10-14	
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 сек (раз)	Кол-во (раз)	50-54	55-59	60	50-54	55-59	60
		Балл	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
6	Прыжок в длину с места (см)	Кол-во (см)	170-174	175-179	180	150-154	155-159	160
		Балл	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**

7	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см.
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
8	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени.
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы КМС (13-14 лет) Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла	

Проходной балл – 33

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Итоговые контрольные нормативы углубленного уровня 4года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке	**Балл**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
		Сек	18 и более	16-17	14-15	12-13	10-11	
		Кол-во перемещений (раз)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	
2	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90 градусов	**Балл**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
		Кол-во (раз)	10-19	20-24	25 и более	10-19	20-24	25 и более
3	Сгибание-разгибание рук: мальчики в упоре лежа на полу; девочки в упоре на гимнастической скамейке	**Балл**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
		Кол-во (раз)	24-28	25-29	30 и более	15-18	19-20	21 и более
4	Подтягивание в висе на перекладине (юноши)							
	5		**4**		**3**			
	10 и более		5-9		3-4			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)							
	5	**4**	**3**		**2**	**1**		
	30	25-29	20-24		15-19	10-14		
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 сек (раз)	Кол-во (раз)	50-54	55-59	60	50-54	55-59	60
		Балл	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
6	Прыжок в длину с места (см)	Кол-во (см)	170-174	175-179	180	150-154	155-159	160
		Балл	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**

7	Поперечный шпагат	**5**	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек.
		4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10 см
		3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см.
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени
		1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов.
8	Складка, сидя на полу, ноги вместе	**5**	Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени.
		4	Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени.
		3	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени
		2	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени
		0	Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени.
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы КМС (13-14 лет) Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла	

Проходной балл – 33

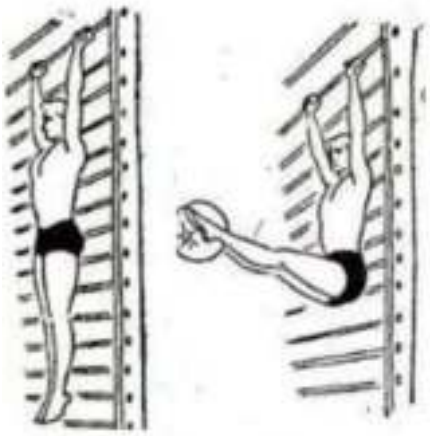
Методические рекомендации
по выполнению контрольных упражнений

Описание упражнений

a. Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине:

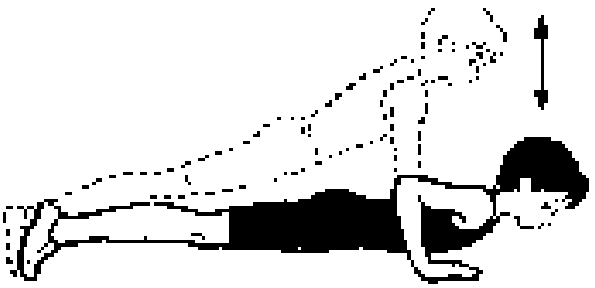
И.п.- вис на гимнастической перекладине, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов

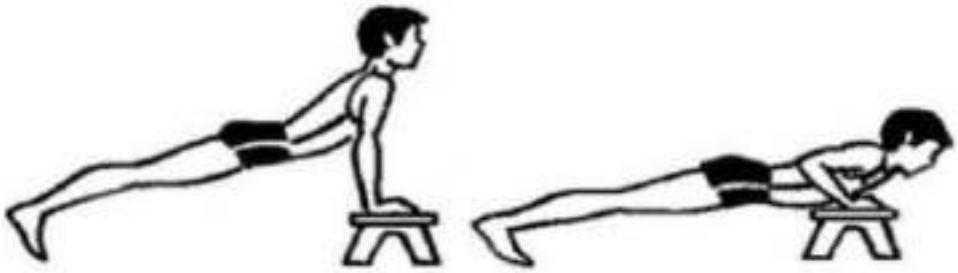
Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).



b. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа- мальчики, в упоре о гимнастическую скамейку – девочки.

И.п. - упор лежа, ноги вместе, тело прямое. Согнуть руки до касания грудью предмета высотой 5 см, разгибая руки, принять упор-лежа.

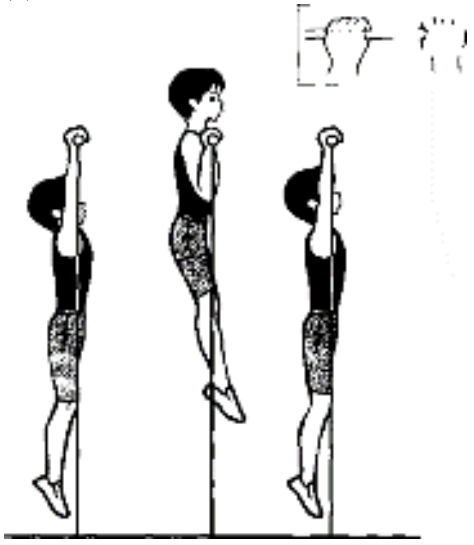




3.

- подтягивание в висе на перекладине (раз), мальчики

И.п. вис на перекладине, руки на ширине плеч хватом снизу, ладони обращены к себе или хватом сверху. Сгибая руки, выполнять подтягивания так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Выполнить до уровня подбородок выше перекладины.



- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз), девочки

И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору.

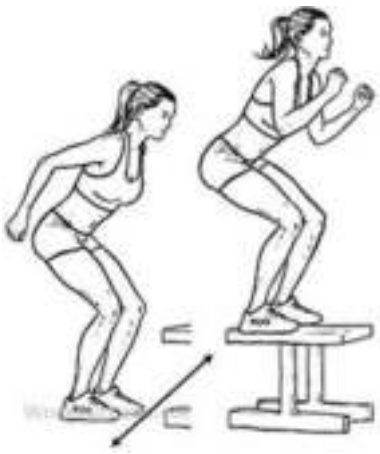
Для того чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, поставить подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Ноги упираются в опору. После этого руки выпрямить и занять исходное положение.

Из исходного положение подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, возвратиться в исходное положение, зафиксировав его 1 секунду и продолжать далее.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

4. Напрыгивание на возвышенность:

И. п. - о.с. Слегка присесть, руки отвести назад; не задерживаясь в приседе, взмахом рук вперед-вверх, энергично оттолкнуться ногами, запрыгнув на возвышенность. Вернуться в исходное положение, спрыгнув с возвышенности. Упражнение выполняется в течение 30 сек максимально быстро повторяя напрыгивания;



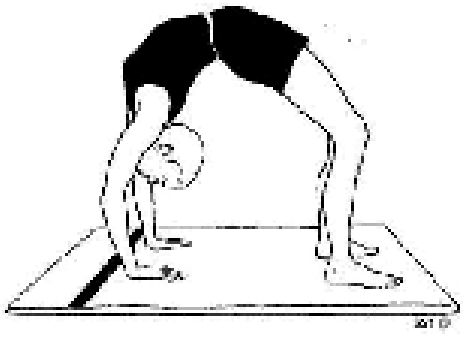
5. Прыжок в длину с места:

И.п. - о.с., ноги на ширине стопы. Согнуть ноги, отвести руки назад, взмахом рук вперед-вверх выполнить толчок двумя ногами, приземлиться на две ноги, согнутые в коленном суставе, руки вытянуты вперед;

Длину см разделить на 100 = кол-во баллов (например, 115 см = 1,15 балла)

6. Упражнение «мост» из положения лёжа на спине.

Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост».



7. Наклон вперёд из положения сидя, ноги вместе, удержания касания ног грудью - складка:

Сидя, выполнить наклон вперед, не сгибая колени до касания грудью колен, обхватить ноги руками. Зафиксировать положение на 3 сек.

III

8. Поперечный шпагат.

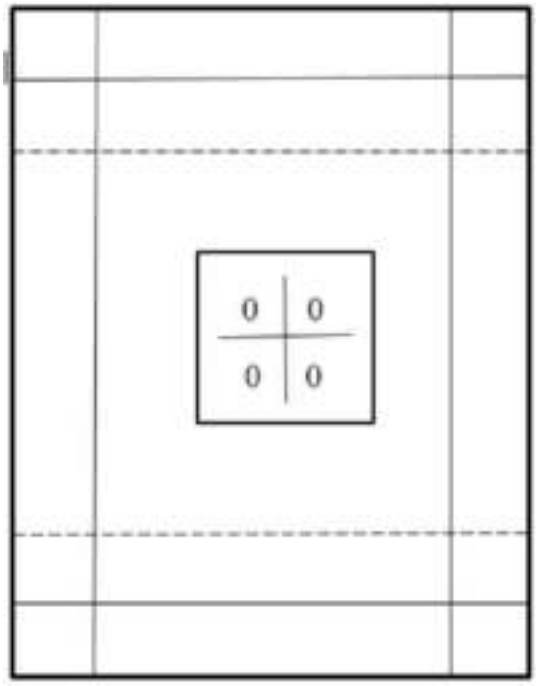
И.п. – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на пол перед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо.

9. «Качи» на батуте.

И.п. из положения стоя ноги вместе в центре сетки батута. Толчком ног с круговым вращением рук назад выполнить один за другим 10 прыжков вверх с приземлением на батут на две ноги в центре батута. Оценивается 10 «качей» с учетом перемещения по сетке.

«5» баллов ставится, если ребенок сделал 10 качей в центральной зоне обозначенной «0», т.е. 0 выходов за центральную зону.

«4» балла ставится, если ребенок 2-3 раза вышел за центральную зону обозначенную «0».

«3» балла ставится, если ребенок 4 и более раз вышел за центральную зону обозначенную «0».

В случае падения производится сбавка 0,5 балла.