образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

Утверждаю
Директор МОУДОД
«СДЮСШОР «Спутник»
_____ А.А.Аникин

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

По прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе
для ДЮСШ и СДЮСШОР

возраст детей: с 7 до 22 лет
срок реализации программы: 15 лет

Составитель: Янковская Татьяна Александровна
заместитель директора по учебно-воспитательной работе

г. Красноярск
2008г.

Рецензия
на «Учебную программу дополнительного образования детей
по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе
для ДЮСШ и СДЮШОР»
Составитель программы Янковская Татьяна Александровна

Спортивная акробатика - это вид спорта, дающий полноценную нагрузку на все мышечные группы и позволяющий выступать как в групповых упражнениях, так и индивидуально.

Спортивная акробатика помогает полностью удовлетворить у ребенка потребность в активных движениях, сформировать из него физически всесторонне развитого человека. Даже если он не станет чемпионом, то прыжки на акробатической дорожке, батуте и двойном минитрампе подарят ему ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

Но, тем не менее, не смотря на возросший интерес к данным акробатическим упражнениям и притоку детей в секции, до сих пор в России не существует учебной программе по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе, что свидетельствует о необходимости, актуальности и своевременности создания такой программы.

В программе содержится учебный материал для теоретических и практических занятий с учетом возрастных особенностей детей. Даны рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий, поставлены задачи обучения на каждый из этапов подготовки спортсменов. Распределены часы по разделам, возрастным категориям и подготовленности.

В программе представлены классификационные упражнения для присвоения спортивных разрядов по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе, а также контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства. Автором использовано 17 литературных источников для составления учебной программы, что говорит о хорошем методическом уровне работы.

Однако работа не лишена на наш взгляд некоторых недостатков:

1. Отсутствует содержание программы, что затрудняет поиск нужной информации и понимание общей структуры работы.
2. Не отделена объяснительная записка от основной части программы.

С учетом устранения указанных недостатков учебная программа дополнительного образования детей по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе для ДЮСШ и СДЮШОР может быть рекомендована к изданию.

Учебная программа будет интересна тренерам-преподавателям различных типов спортивных школ в качестве основы по организации учебно-тренировочного процесса.

Директор Института спортивных единоборств
им. И. Ярыгина ГОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»
Заслуженный работник физической культуры РФ,
Заслуженный тренер России,
доктор педагогических наук, профессор А.И. Завьялов

Пояснительная записка

к учебной программе по ***Прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе*** дополнительного образования детей.

Настоящая программа составлена на основании типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 07 марта 1995г № 233, устава учреждения, учебного режима и классификационной программы

Учебная программа составлена для всех типов спортивных школ независимо от их ведомственной принадлежности, что позволяет дать всем тренерам-преподавателям единое направление в учебно-тренировочном процессе.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей детей. Теоретический материал распределен по учебным группам, начиная с 1-го года обучения учебно-тренировочных групп.

В программу включены разделы: тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

В связи с тем, что программы по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе не существует в России, сложилась потребность в разработке и утверждении такой программы, в помощь тренерско-преподавательскому составу.

Цели и задачи данной программы:

— укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие. Создание стойкого интереса к занятиям по прыжкам на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе, определение избранной дисциплины, воспитание спортивного характера. Всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобретение соревновательного опыта,

Повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение судейских и инструкторских навыков.

Минимальный возраст зачисления в учебные группы по прыжкам на батуте:

дисциплина прыжки на акробатической дорожке 7 лет, в группы начальной подготовки 5 лет.

Срок реализации данной программы 15 лет.

Многолетний процесс подготовки спортсменов охватывает 6 этапов:

— предварительной подготовки (группы начальной подготовки 1и 2 года обучения);
— начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения);
— углубленной тренировки в избранной дисциплине(учебно-тренировочные группы 3,4 и 5 года обучения);
— спортивного совершенствования (1,2 и 3 года обучения);
— высшего спортивного мастерства (весь период),
— спортивно-оздоровительный.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы и восстановительные сборы или иные формы учебно-тренировочного процесса. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства, с учетом анализа опыта работы по подготовке спортсменов.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15—20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, упражнений, комбинаций, элементов на батуте и двойном минитрампе, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеозаписи.

Практический материал программы, начиная с учебно-тренировочных групп, систематизирован по принципу специализации (по видам: прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке, прыжки на двойном минитрампе). Учитывая то, что спортсмены через 3—4 года достигают уровня первого спортивного разряда (табл. 1), через 6—7 лет — кандидата в мастера спорта, через 8—9 лет — мастера спорта России, а через 10-11 лет занятий — мастера спорта России международного класса, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий.

Таблица 1

Возраст занимающихся, лет	Стаж занятий, лет	1 разряд	КМС	МС	МСМК
9-10	3-4	+			
10-11	4-5	+			
11 – 12	5-6	+			
12-13	6-7		+		
13-14	7-8		+		
14-15	8-9		+	+	
15-16	9-10			+	
16-17	10-11			+	+
17-18	11-12			+	+
18-19	12-13			+	+

Приведенные данные могут быть и другими, так как они зависят от состояния тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава и подбора учащихся.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (7-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 9 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации (1—2-й годы обучения в учебно-тренировочных группах) и углубленной специализации в избранной дисциплине прыжков (3—5-п годы обучения в учебно-тренировочных группах).

При подборе средств и методов подготовки, дозировки и определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная система. Надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 11-12 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций и координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен знать, что в этот период у детей 12—14 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечнососудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объем и сила мышц. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки, и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса.

В этот период (16 —18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не закончен. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи, с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость. Стабилизируется интерес к избранному виду акробатики. Заканчивается половое созревание у юношей.

Внимание тренера-преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств (табл. 2):

Таблица 2

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

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения обшей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника элементов, упражнений, комбинаций в той или иной дисциплине.

Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе, упражнений, элементов, комбинаций должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, гибкости, быстроты и пр.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена.

Большинство упражнений гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока. По плаванию, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (зимнего и летнего).

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранной дисциплине удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их, применять приемы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений, освоить навыки судейства,

выполнять требования для получения звания «Судья по спорту», выполнение классификационных программ кандидатов и мастеров спорта России;

Для предотвращения травм на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

— проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;

— соблюдать последовательность в обучении;

— знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;

— учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;

— не допускать нарушения дисциплины на занятиях;

— следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра учащимися;

— применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и самостраховке;

— правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;

— следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Для зачисления и перевода учащихся в группу следующего года обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР создаются экзаменационные комиссии, состоящие из председателя (директор школы, завуч или методист) и членов комиссии (старшего тренера и тренеров-преподавателей экзаменуемых групп). Учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП, а в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме того, сдают разрядные нормативы по избранной дисциплине.

Испытания по теоретической подготовке проводятся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства путем опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований в сроки, устанавливаемые учебной частью школы.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях (первенстве ДЮСШ, СДЮСШОР или ее отделений, на официальных классификационных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в классификационной книжке и личной карточке спортсмена лицом, ответственным за проведение соревнований, и являются основанием для учета спортивных результатов при комплектовании групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (табл. 3).

Таблица 3

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы, требования по физической, технической и спортивной подготовке в ДЮСШ и СДЮСШОР

Наименование этапа обучения	**Год обучения**	**Минималь-ный возраст для зачисления, лет**	**Максималь-ное кол-во учащихся в группе**	**Максималь-ное кол-во учебных часов в неделю**	**Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года**
СОГ-1		7 и ст.	10	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
СОГ-2	**Не более 1 года**	12 и ст.	10	согласно возрасту	1 взр. и выше
НП	**1**	7-8	15	6-8	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	8-9	12	8-10	Выполнение КПН по ОФП и СФП 3юн.-2юн
УТГ	**1**	9-10	10	12	2юн.-1юн.
	2	10-11	10	16	1юн.-3взр.
	3	11-12	9	18	3взр.-2 взр.
	4	10-11	8	20	2взр.-1взр.
	5	11-12	7	22	1 взр-
СС	**1**	с 13	6	24	КМС
	2	с 14	5	26	КМС
	3	с 15	4	30	МС
ВСМ	**Весь период**	с 16 до 22	4	30	МС-МСМК

резерв		с 6 до 10	25	6	3юн – 2 взр.
резерв		с 7 до 18	15	согласно возрасту	3 юн. – МС, МСМК

Прием на обучение в ДЮСШ или СДЮСШОР осуществляется по заявлению кандидата на обучение или его родителей (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

На обучение в ДЮСШ или СДЮСШОР могут приниматься переводом учащиеся других образовательных учреждений спортивной направленности. Перевод учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится по решению тренерского совета исходя из требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки (стажа занятий), выполнения учащимися переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Учащиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся, но по решению педагогического совета школы могут продолжать обучение на том же этапе подготовки, но не более одного года (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства). Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением Педагогического совета при персональном разрешении врача.

Учащиеся, не выполняющие требования учебно – тренировочного режима или индивидуального плана, не прошедшие медицинский осмотр в течении учебного года могут быть переведены в группу резерва или отчислены из спортивной школы, приказом по школе, по решению руководителя.

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель активного отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь) и индивидуальной работы.

Структура учебного плана для ДЮСШ и СДЮСШОР разработана в соответствии с основными положениями дополнительной образовательной программы: этапы подготовки (обучения), года обучения, разделы тренировки, объёмы недельной нагрузки и общей нагрузки на учебный год для учебной группы.

Распределение объёмов учебно-тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки дополнительной образовательной программы.

Каждый этап решает определенные задачи:

- этап ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (группы начальной подготовки 1- 2-го годов обучения)

- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие,

- знакомство с основами гимнастической школы движений, создание стойкого интереса к занятиям по прыжкам на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе, определение избранной дисциплины, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;

— этап НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения)

— укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся,

— повышение уровня культуры движений, овладение техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы, выполнение I спортивного разряда на соревнованиях городского, краевого, федерального и Всероссийского уровня;

— этап УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПРЫЖКОВ на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе (учебно-

тренировочные группы 3-5-го годов обучения)

— - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств. Совершенствование техники выполнения упражнений в избранной дисциплине, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок. Приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы. Подтверждение I спортивного разряда (в конце этапа) и выполнение программы кандидатов в мастера спорта России классификационной программы по избранной дисциплине (в конце этапа) на соревнованиях городского, краевого, федерального и Всероссийского уровня;

- этап СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (группы спортивного совершенствования 1—3-го годов обучения)

— - поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, получение звания судьи по спорту, подтверждение программы кандидата в мастера спорта и выполнение классификационной программы мастеров спорта России на соревнованиях краевого, федерального, Всероссийского и международного уровня;

- этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (группы высшего спортивного мастерства все годы обучения)

- дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов на Федеральном, Российском и международном уровне соревнованиях, совершенствование инструкторских и судейских навыков, подтверждение норматива мастера спорта России, выполнение норматива мастера спорта России международного класса.

Вводится понятие вспомогательных этапов подготовки, таких как ПРОСМОТРОВЫЙ (РЕЗЕРВНЫЙ) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этапы.

В группы просмотрового (резервного) этапа зачисляются дети в возрасте 7 – 12 лет, имеющие желание заниматься, но не выполнившие контрольно-переводные нормативы по каким-либо показателям. Режим работы учебно- тренировочного режима определяется в соответствии с возрастом учащихся, по согласованию с врачом.

Кроме того в группы просмотрового (резервного) этапа могут переводиться учащиеся из групп УТ 1-5 г.о., СС 1-3 г.о., ВСМ и СОГ при: невыполнении учебно – тренировочного режима или индивидуального плана, нарушении спортивного режима, а также не прошедшие мед. осмотр и т.д.), по решению руководителя, приказом по школе.

Зачисление детей в резервный список или перевод спортсменов из учебно-тренировочных групп дает им право пользоваться инвентарем школы, спортивно – оздоровительным лагерем, участвовать в школьных, городских, краевых, всероссийских и международных соревнованиях в течение учебного года.

В случае выполнения всех требований учебно-тренировочного режима учащиеся из резервных групп могут быть переведены в учебные группы приказом по школе в начале учебного года.

В случае выполнения всех требований дети могут быть переведены в учебные группы приказом по школе.

- этап СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

Делится на 2 подгруппы: спортивно-оздоровительный-1 (СОГ-1), зачисляются учащиеся 7 - 15 лет, не выполнившие по каким-либо причинам требования режима учебно-тренировочной работы, контрольно – переводные нормативы и ЕВСК.

В группы спортивно-оздоровительного этапа – 2 (СОГ-2), зачисляются учащиеся УТ- 5 г.о., СС-1-3 г.о., ВСМ сроком не более одного года, не выполнившие по каким-либо причинам требования режима учебно-тренировочной работы, или индивидуального плана и ЕВСК соответствующим их возрасту (УТ 5 г.о. – 1 разряд, СС 1-3 г.о. – КМС, ВСМ – МС)

Режим работы с такими учащимися, по согласованию с врачом, определяется в

соответствии с режимом группы, откуда переведён учащийся.

В случае выполнения учащимся СОГ-1 и СОГ-2 требований учебного режима и ЕВСК соответствующих его возрасту переводится в группу основных этапов подготовки (УТ 1- 5 г.о., СС-1-3 г.о., ВСМ), в соответствии с учебно-тренировочным режимом в начале следующего года приказом по школе.

На спортивно-оздоровительный этап переводятся спортсмены, получившие травму или заболевания, не позволившие им выполнить требования этапа, на котором тренировался спортсмен. Его задача максимальное восстановление, приобретение спортивной формы и достижение наилучшего результата для перевода спортсмена на дальнейший этап.

Годичный цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах начальной подготовки и 1-2-го_годов обучения _в_учебно - тренировочном режиме учебный процесс строится без деления на периоды. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревновании по контрольным нормативам различных разделов ОФП и СФП, особенно в период проведения спортивно-оздоровительных лагерей.

В учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения учебный процесс целесообразно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учебный процесс может состоять, например, из 5 периодов: 2 подготовительных, 2 соревновательных и переходного. Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Подготовительный период делится на 2 этапа.

Задачи первого этапа — всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств прыгуна, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения элементов, упражнений, комбинаций, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости; тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа — подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники элементов, упражнений, комбинаций классификационной программы, составление произвольной программы. Если учебный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2—3 месяца, второго - до 2 месяцев. При проведении соревнований в 2 цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в 1—2-м циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей - подготовку к соревнованиям школьного, городского, краевого, федерального, всероссийского и международного уровня, изучение и совершенствование элементов, упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течение года.

Соревновательный период может также состоять из 2 этапов — этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся учебно-тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет 6—7 месяцев.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха центральной нервной системы. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. А также в конце переходного периода проведение учебно – тренировочных сборов, для перехода в подготовительный период. Продолжительность переходного периода полтора - два месяца.

Начальная подготовка 1 года обучения

Основные задачи:

1. Изучение задатков и способностей детей для занятий по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе;
2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;
3. Всесторонняя физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
4. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Всего часов	312
ОФП	137

СФП	73
Хореография	30
Избранный вид	52
Контрольные нормативы	13
Соревнования	7

Начальная подготовка 2 года обучения

Основные задачи:
1. Укрепление здоровья;
2.Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;
3. Создание стойкого интереса к занятиям данного вида спорта.
4. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы)..

Всего часов	416
ОФП	157
СФП	107
Хореография	40
Избранный вид	92
Контрольные нормативы	13
Соревнования	7

Учебно-тренировочные группы – 1 года обучения

Основные задачи:
1. Дальнейшее всестороннее развитие физических качеств;
2. Повышение уровня культуры движений;
3. Изучение задатков и способностей детей и определение для них вида дисциплины: прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.
4. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа) и всероссийских соревнованиях (всероссийские турниры, первенства России).

Всего часов	624
Теория	6
ОФП	182
СФП	143
Хореография	60
Избранный вид	195
Тактическая и психологическая подготовка	10
Контрольные нормативы	18
Соревнования	10

Учебно-тренировочные группы – 2 года обучения

Основные задачи:
1. Развитие координационных способностей;
2. Овладение техникой выполнения упражнений, комбинаций
3.Приобретение соревновательного опыта.
4.Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), Краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа) и всероссийских соревнованиях (всероссийские турниры, первенства России).

Всего часов	832
Теория	8
ОФП	175
СФП	156
Хореография	80
Избранный вид	362
Тактическая и психологическая подготовка	18
Контрольные нормативы	23
Соревнования	10

Учебно-тренировочные группы – 3 года обучения

Основные задачи:

1. Повышение уровня функциональной подготовленности;
2. Углубленная тренировка в избранной дисциплине;
3. Получение инструкторских и судейских навыков.
4. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа) и всероссийских соревнованиях (всероссийские турниры, первенства России).

Всего часов	936
Теория	11
ОФП	160
СФП	160
Хореография	88
Избранный вид	387
Тактическая и психологическая подготовка	20
Инструкторская и судейская практика	16
Контрольные нормативы	26
Соревнования	16
Восстановительные мероприятия	52

Учебно-тренировочные группы – 4 года обучения

Основные задачи:

1. Совершенствование обязательных и произвольных программ;
2. Изучение новых элементов и соединений;
3. Достижение запланированных результатов.
4. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства мира, Европы).

Всего часов	1040
Теория	15
ОФП	120
СФП	168
Хореография	100
Избранный вид	504
Тактическая и психологическая подготовка	20
Инструкторская и судейская практика	18
Контрольные нормативы	27
Соревнования	16
Восстановительные мероприятия	52

Учебно-тренировочные группы – 5 года обучения

Основные задачи:

1. Совершенствование соревновательных программ;
2. Изучение новых элементов и соединений;
3. Участие в соревнованиях;
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Участие в городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства мира, Европы, олимпийские игры).

Всего часов	1144
Теория	15
ОФП	116
СФП	185
Хореография	100
Избранный вид	594
Тактическая и психологическая подготовка	24
Инструкторская и судейская практика	16
Контрольные нормативы	26
Соревнования	16
Восстановительные мероприятия	52

Группы спортивного совершенствования – 1 года обучения

Основные задачи:

1. Развитие специальных физических качеств;
2. Корректировка плана дальнейшей подготовки;
3. Изучение новых элементов и соединений;
4. Достижение запланированных результатов.
5. Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европы, олимпийские игры).

Всего часов	1248
Теория	17
ОФП	110
СФП	198
Хореография	100
Избранный вид	683
Тактическая и психологическая подготовка	28
Инструкторская и судейская практика	18
Контрольные нормативы	24
Соревнования	18
Восстановительные мероприятия	52

Группы спортивного совершенствования – 2 года обучения

Основные задачи:

1. Совершенствование обязательных и произвольных программ;
2. Корректировка соревновательных программ;
3. Достижение запланированных результатов.
4. Достижение тактико-технического совершенства
5. Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европы, олимпийские игры).

Всего часов	1352
Теория	22
ОФП	105
СФП	220
Хореография	100
Избранный вид	758
Тактическая и психологическая подготовка	30
Инструкторская и судейская практика	18
Контрольные нормативы	27
Соревнования	20
Восстановительные мероприятия	52

Группы спортивного совершенствования – 3 года обучения

Основные задачи:

1. Совершенствование обязательных и произвольных программ;
2.Изучение новых элементов и соединений;
3. Достижение запланированных результатов.
4. Получение звания «Судья по спорту»
5. Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европы, олимпийские игры).

Всего часов	1560
Теория	25
ОФП	100
СФП	225
Хореография	100
Избранный вид	956
Тактическая и психологическая подготовка	35
Инструкторская и судейская практика	18
Контрольные нормативы	27
Соревнования	22
Восстановительные мероприятия	52

Группы высшего спортивного мастерства – весь период

Основные задачи:

1. Совершенствование соревновательных программ;
2. Достижение запланированных результатов.
3. Совершенствование инструкторских и судейских навыков
4. Участие в городских (чемпионат города), краевых (чемпионат и кубок края), федеральных (чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, чемпионаты мира, Европы, олимпийские игры).

Всего часов	1560
Теория	28
ОФП	95
СФП	230
Хореография	100
Избранный вид	958
Тактическая и психологическая подготовка	37
Инструкторская и судейская практика	18
Контрольные нормативы	18
Соревнования	24
Восстановительные мероприятия	52

Спортивно - оздоровительные группы - 1

Основные задачи:

1. Оздоровление;
2. Динамика индивидуальных показателей;
3. Участие в школьных (первенство школы), городских (первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа).

Всего часов	312
ОФП	137
СФП	73
Хореография	30
Избранный вид	52
Контрольные нормативы	13
Соревнования	7

Спортивно - оздоровительные группы - 2

Основные задачи:

1. Динамика индивидуальных показателей;
2. Совершенствование соревновательных программ;
3. Участие в городских (первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, чемпионаты мира, Европы, олимпийские игры).

Режим работы с такими учащимися, по согласованию с врачом, определяется в соответствии с режимом группы, откуда переведён учащийся.

Из года в год повышается удельный вес объёма учебно-тренировочных нагрузок на техническую и хореографическую подготовку. Постепенно увеличивается, стабилизируется, а затем уменьшается объём учебно-тренировочных нагрузок, направляемых на ОФП.
Раздел «Теоретическая подготовка» предусматривает овладение основами знаний в области истории видов спорта, физической культуры, анатомии, физиологии, гигиены, питания, врачебного контроля и самоконтроля.

Раздел «Тактическая и психологическая подготовка» включает в себя обучение прыгуна правильно принимать решения относительно своих действий и действий партнеров, поведения в обстановке соревнований, направленные на достижения поставленной цели. Психологическая подготовка предусматривает формирование волевых качеств личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Раздел «Инструкторская и судейская практика» предусматривает овладение принятой в прыжках на батуте: дисциплине прыжки на акробатической дорожке терминологией, правилам соревнований, обязанностями судей по видам спорта.

Обще годовой объём учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами учебной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет, может быть сокращён не более чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах, спортивно-оздоровительных группах – четырех академических часов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - шести академических часов. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разность в уровнях их спортивного мастерства не превышает двух разрядов, а их количественный состав на этапах высшего спортивного мастерства, спортивного совершенствования, учебно-тренировочном человек с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Классификационная программа

Прыжки на батуте

3 юношеский разряд

1-ое упражнение

1.	Прыжок в сед	110
2.	Прыжок на ноги	140
3.	Прыжок «Г» на ноги	110-Г
4.	¼ сальто вперед на живот	211
5.	¼ сальто назад на ноги	321

2-ое упражнение

1.	Прыжок «СВ» на ноги	110 -СВ
2.	Прыжок ½ пируэта в сед	1101
3.	Прыжок на колени	140
4.	Прыжок на ноги	150
5.	Прыжок с ½ пируэтом на ноги	1101

2 юношеский разряд

1-ое упражнение

1.	¼ сальто назад «Г» на спину	311-Г
2.	¼ сальто вперед на ноги	231
3.	Прыжок «Г» на ноги	110-Г
4.	¼ сальто вперед «Г» на живот	211-Г
5.	¼ сальто назад с ½ пируэтом на ноги	3211

2-ое упражнение

1.	¼ сальто назад с ½ пируэтом на живот	3111
2.	¼ сальто назад на ноги	321
3.	Прыжок «С» на ноги	110-С
4.	Прыжок в сед	110
5.	Прыжок с пируэтом на ноги	1402

1 юношеский разряд

1-ое упражнение

1.	Сальто назад «П» на ноги	314-П
2.	Прыжок в сед	110
3.	Прыжок с пируэтом в сед	1402
4.	Прыжок на ноги	140
5.	Прыжок «СВ» на ноги	110 -СВ
6.	¾ сальто вперед «СР» на спину	213-СР
7.	¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги	2311
8.	Сальто назад «Г» на ноги	314-Г
9.	1 ¼ сальто назад «Г» на спину	315-Г
10	¾ сальто назад «С» на ноги	333-С

2-ое упражнение

1.	¾ сальто назад с ½ пируэтом на спину	3131
2.	½ сальто вперед с ½ пируэтом на спину	2321
3.	¾ сальто назад «С» на ноги	333-С
4.	Прыжок «Г» на ноги	110-Г
5.	¼ сальто вперед с пируэтом на живот	2112
6.	½ сальто назад «Г» на спину	322-Г
7.	¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги	2311
8.	Прыжок «СВ» на ноги	110 -СВ
9.	¾ сальто назад «П» на живот	313-П
10	1 ¼ сальто назад «Г» на ноги	325-Г

3-ое упражнение

Произвольное упражнение с неограниченным КТ.

3 - ий разряд

<u>1-ое упражнение</u>

1.	Прыжок «Г» на ноги	110-Г
2.	¼ сальто назад с ½ пируэтом на живот	3111
3.	½ сальто назад «Г» на спину	322-Г
4.	½ сальто назад «С» на живот	332-С
5.	¼ сальто назад на ноги	321
6.	Прыжок «СВ» на ноги	110 -СВ
7.	¼ сальто вперед с ½ пируэтом на спину	2111
8.	½ сальто вперед «С» на живот	232-С
9.	½ сальто вперед «С» на спину	222-С
10	¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги	2311

<u>2-ое упражнение</u>

1.	¼ сальто вперед «С» на живот	211-С
2.	½ сальто назад «Г» на спину	322-Г
3.	¼ сальто вперед на ноги	231
4.	¼ сальто назад с ½ пируэтом на живот	3111
5.	½ сальто вперед «С» на спину	222-С
6.	¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги	2311
7.	Прыжок с пируэтом на ноги	1102
8.	¼ сальто назад «С» на спину	311-С
9.	½ сальто вперед «Г» на живот	232-Г
10	¼ сальто назад на ноги	321

<u>3-ое упражнение</u>

Произвольное упражнение с неограниченным КТ.

2 разряд

3 упражнения – как и 1 юношеский разряд

1 разряд

4 упражнения с неограниченным КТ

КМС

4 упражнения с неограниченным КТ

МС

4 упражнения с неограниченным КТ

Условные обозначения: **Г**- группировка, **С** – согнувшись, **СВ** – согнувшись, ноги врозь
наскок - прыжок с наклонной части на горизонтальную,
подсок - прыжок на горизонтальной части,
соскок - прыжок с горизонтальной части на мат приземления.

Классификационная программа
По прыжкам на двойном минитрамп

	Наскок	Подскок	Соскок
<u>3 юношеский разряд</u>			
1-е упражнение:	Простой прыжок	Прыжок вверх в Г	Прыжок СВ
2-е упражнение:	Простой прыжок	Прыжок с поворотом на 360°	Прыжок в Г
3-е упражнение:	Простой прыжок	Прыжок вверх в С	Прыжок с поворотом на 180°
<u>2 юношеский разряд</u>			
1-е упражнение:	Прыжок СВ	-	Прыжок с поворотом на 360°
2-е упражнение:	Простой прыжок	Сальто назад в Г	Прыжок С
3-е упражнение:	Простой прыжок	Прыжок вверх в Г	Сальто вперед в Г
<u>1 юношеский разряд</u>			
1-е упражнение:	Прыжок вверх в Г	-	Сальто вперед в С с поворотом на 180°
2-е упражнение:	Простой прыжок	Сальто назад П	Прыжок с поворотом на 180°
3-е упражнение:	Простой прыжок	Сальто вперед в Г	Сальто вперед С

3 разряд

3 упражнения – как и 2 юношеский разряд

2 разряд

3 упражнения – как и 1 юношеский разряд

1 разряд

4 упражнения с неограниченным КТ

КМС

4 упражнения с неограниченным КТ

МС

4 упражнения с неограниченным КТ

Условные обозначения: **Г**- группировка, **С** – согнувшись, **СВ** – согнувшись, ноги врозь
наскок - прыжок с наклонной части на горизонтальную,
подсок - прыжок на горизонтальной части,
соскок - прыжок с горизонтальной части на мат приземления.

Классификационная программа
По прыжкам на акробатической дорожке

3 юношеский разряд

1.Стойка на руках из положения стоя, курбет, мост из положения стоя, вернуться в исходное положение, 2 кувырка вперед, подскок колесо.

2. Рондат

2 юношеский разряд

1. Рондат - фляк – фляк прыжок вверх

2.Сальто вперед в группировке.

1 юношеский разряд

1. Рондат – фляк – фляк – фляк – прыжок вверх

2.Рондат сальто назад в группировке.

3 разряд

1. Рондат – фляк – фляк – темповое сальто

2.Рондат – фляк – сальто назад в группировке.

2 разряд

1. Рондат-фляк-фляк-фляк-фляк-сальто назад углом
2. Рондат-фляк-темп-фляк-фляк-сальто назад в группировке.

1 разряд

Комбинация из 8 элементов из них 2 сальтовых

КСМ

Комбинация из 8 элементов из них 2 сальтовых

МС

1-упражнение гладкое

2- упражнение винтовое

В программы могут быть внесены изменения, на основании изменений в правилах соревнований и технических регламентах.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по ОФП и СФП

Группы Начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов	Удовл.	Отлично
Бег 30м	7,5 - 7,1	7, 3 - 6,0	5,6 – 5,4	7,6 - 7,3	7,5 - 6,2	5,8 - 5,6
Подтягивания	1 - 3	3 - 5	5 и больше	1 - 3	3 - 5	5 и больше
Прыжок в длину с места	100 - 110	115 - 145	155 - 165	85 - 90	110 - 140	150 - 160
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	10	12	15	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	14	16	13	14	16
Прыжки на скамейку за 30 сек	10	20	30	15	25	35
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояни е между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Рондат прыжок вверх (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты	Не высокий прыжок	Идеальное выполнен.			

Учебно-тренировочные группы 1 и 2 года обучения

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов.	Удовл.	Отлично
Бег 30м	6,8 - 6,6	6,7 - 5,6	5,1	7,0 - 6,6	6,9 - 5,6	5,3 - 5,2
Подтягивания	3 - 5	5-7	7 и больше	3 - 5	5-7	7 и больше
Прыжок в длину с места	120 - 130	130 - 160	175 - 185	110 - 120	135 -155	160-170
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	12	16	17	12	16	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	18	20	17	18	20
Прыжки на скамейку за 30 сек.	20	30	40	30	40	45

Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояни е между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнен.			

Учебно-тренировочные группы 3 и 4 года обучения

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов.	Удовл.	Отлично
Бег 30м	10,2	10,0	9,6	10,5	10,3	10,2
Подтягивания	5 - 7	7 - 8	8 и больше	5 - 7	7 - 8	8 и больше
Прыжок в длину с места	140-145	160-180	195-200	130-135	150-175	185-190
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	14	18	22	14	18	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	21	22	24	21	22	24
Прыжки на скамейку за 30 сек.	40	50	60	40	50	55
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед

Спичаг толчком, выход в стойку	10	20	30	10	20	30
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	5	7	9	5	7	9
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнен.			
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполне ние, но с мелкими ошибкам и в технике	Чистое, техничное выполнен ие
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировк а не плотная	Группировк а плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировк а не плотная	Группир овка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко

Учебно-тренировочные группы 5 года обучения

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов.	Удовл.	Отлично
Бег 30м	9,5	9,3	9,2	10,5	10,2	10,0
Подтягивания	7 - 8	8 - 10	10 и больше	7 - 8	8 - 10	10 и больше
Прыжок в длину с места	150-160	170-195	210-220	140-145	160-180	200-210
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	16	22	25	16	22	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	26	30	32	26	30	32
Прыжки на скамейку за 30 сек.	45	55	65	45	55	65
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояни е между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Спичаг толчком, выход в стойку	15	25	35	15	25	35
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	7	9	12	7	9	12

Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнен.			
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко

Группы спортивного совершенствования 1 года обучения

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов.	Удовл.	Отлично
Бег 30м	9,5	9,3	9,2	10,5	10,2	10,0
Подтягивания	7 - 8	8 - 10	10 и больше	7 - 8	8 - 10	10 и больше
Прыжок в длину с места	150-160	170-195	210-220	140-145	160-180	200-210
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	16	22	25	16	22	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	26	30	32	26	30	32
Прыжки на скамейку за 30 сек.	45	55	65	45	55	65
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Спичаг толчком, выход в стойку	15	25	35	15	25	35
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	7	9	12	7	9	12
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине,	Не высокий прыжок	Идеальное выполнен.			

	руки не натянуты, не полный поворот					
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполне ние, но с мелкими ошибкам и в технике	Чистое, техничное выполнен ие
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировк а не плотная	Группировк а плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировк а не плотная	Группир овка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко

Группы спортивного совершенствования 2 и 3 года обучения

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов.	Удовл.	Отлично
Бег 30м	9,2	9,0	8,8	10,2	10,0	9,6
Подтягивания	8 - 10	10 - 12	15 и больше	8 - 10	10 - 12	15 и больше
Прыжок в длину с места	175-180	175-210	220-230	155-160	165-190	205-220
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	18	26	30	18	26	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	35	40	45	35	40	45
Прыжки на скамейку за 30 сек.	45	55	65	50	65	70
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Спичаг толчком, выход в стойку	20	30	40	20	30	40
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	9	12	15	9	12	15
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнен.			

Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко

Группы высшего спортивного мастерства

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов.	Удовл.	Отлично
Бег 30м	9,0	8,8	8,5	9,6	9,2	9,0
Подтягивания	10 - 15	15 - 20	20 и больше	10 - 15	15 - 20	20 и больше
Прыжок в длину с места	190	210-230	230-260	160-165	170-200	210-250
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	20	30	32	20	30	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	45	50	55	45	50	55
Прыжки на скамейку за 30 сек.	50	60	70	55	70	80
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Спичаг толчком, выход в стойку	25	35	45	25	35	45
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	12	15	17	12	15	17
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх,прогиб в спине,руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнен.			
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошиб. в технике	Чистое, техничное выполнение
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленны группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко

Список используемой литературы:

1. А.В.Царик, Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2005г
2. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия»2002г
3. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям,2003г
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Физическая культура, 2000г
5. М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов, Менеджмент и экономика физической культуры и спорта,М.: Издательский центр «Академия»,2001г
6. Федоров А.И., Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты, М.: 2003г
7. Шестеркин О.Н., Космина И.П., Практикум по курсу «Основы научно-методической деятельности в физической культуре», М.: 2002г
8. Шустин Б.М., Вестник спортивной науки № 1, ОАО «Издательство «Советский спорт», 2006г.
9. П.А Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. П.А Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. Нормативно-правовое и программно-методическое 1обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы), М.: Советский спорт, 2004г
10. Уловистова Н.В., Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта, М.: 2003г
11. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» №1, М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта»,2008г
12. Б. А. Ашмарин, Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение»1979
13. В.В. Васильева, Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт»,1984г.
14. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г
15. Н.В. Макаров, Правила соревнований и технические регламенты (АКД), Федерация ПБР 2001г.,2005г
16. Н.В. Макаров, Е.А. Анцупов, Методическое обучение акробатическим упражнениям и прыжкам, М.: Советский спорт, 1994г.
17. Теория и методика юношеского спорта – учебное пособие для институтов ФК, М «ФиС», 1987г