

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
НОВОРОГАЧИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ГОРОДИЩЕНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ

Рассмотрено и принято

На заседании педагогического совета

Протокол № 4 от 17.04 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 44 от 17.04 2015г.

Директор М.В. Ткаченко



дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта

ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

Срок реализации: 10 лет

Составители программы:
Тренера-преподаватели по
батуту Манаев А.А.,
Неклюдова С.Г.

Р.п. Новый Рогачик
2015 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте	8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте	9
2.2.1. Общая физическая подготовка	11
2.2.2. Специальная физическая подготовка	12
2.2.3. Техническая подготовка	15
2.2.3.1. Прыжки на батуте	15
2.2.3.2. Прыжки на двойном минитрампе	23
2.2.3.3. Прыжки на акробатической дорожке	29
2.2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33
2.2.4.1. Тактическая подготовка	33
2.2.4.2. Теоретическая подготовка	34
2.2.4.3. Психологическая подготовка	39
2.2.5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39
2.2.5.1. Участие в соревнованиях	39
2.2.5.2. Тренерская и судейская практика	39
2.2.6. Восстановительные мероприятия	40
2.2.6.1. Педагогические средства восстановления	40
2.2.6.2. Медико-биологические средства восстановления	41
2.2.6.2. Психологические методы восстановления	42
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте	42
2.4. Режимы тренировочной работы	44
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	45
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	45
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	48
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	52
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки	52
2.10. Структура годичного цикла	53
3. Методическая часть	64

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	64
3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	64
3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	64
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	66
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	66
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	67
3.4.1. Врачебный контроль	67
3.4.2. Психологический контроль	68
3.4.3. Биохимический контроль	69
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	70
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	72
3.7. Планы применения восстановительных средств	73
4. Система контроля и зачетные требования	74
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте	74
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	74
5. Перечень информационного обеспечения	78
6. План физкультурных и спортивных мероприятий	79
7. Список литературы	81

1. Пояснительная записка

При разработке программы использованы директивные и нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ (методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ от 29.09.2006 г.), в соответствии с федеральным Законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным Законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", а также в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР"). Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, приказ Минспорта России от 30 августа 2013г.№694

Настоящая программа по прыжкам на батуте является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДОД Новорогачинской ДЮСШ Городищенского района Волгоградской области, режима учебно-тренировочной работы.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности:

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

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- прыжки на батуте;
- акробатические прыжки;
- двойной минитрамп.

Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития прыжков на батуте (которые присущи практически всем спортивным видам гимнастики):

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления

- на мировой арене классных спортсменов из «традиционно не батутных стран»;
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
 - рост и концентрация сложности соревновательных программ;
 - поиск новых сложных упражнений;
 - противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений, объективной необходимостью увеличения высоты прыжков и несоответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства;
 - повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
 - доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
 - интенсификация учебно-тренировочного процесса;
 - ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связей;
 - быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
 - увеличение количества стартов до 12-15 в годичном цикле подготовки;
 - стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
 - интенсификация НИР по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, позволяющих повысить эффективность освоения сложных упражнений и развития необходимых физических качеств;
 - улучшение всех видов обеспечения подготовки;
 - централизация подготовки национальных сборных команд.

Специфика организации тренировочного процесса:

Система спортивной подготовки батутистов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских прыгунов на батуте основывается прежде всего на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной деятельности.

1. *Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата* выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов

на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности батутистов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. *Принцип индивидуализации*, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, батутист может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. *Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности*. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для

реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. *Принцип педагогической управляемости* заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

Структура системы многолетней подготовки:

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать начиная с 15 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов на батуте.

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

При подготовке спортивного резерва статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в физкультурно-спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике прыжков на батуте:

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность - 2-4 года. Возраст - 7-9 лет.

Тренировочный этап

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде прыжков на батуте.

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям. Длительность -3-5 лет. Возраст - 9-13 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность - 2-4 года. Возраст - 13-15-17 лет.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведены в таблице № 2.1.1.

Таблица № 2.1.1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) минимальная
Этап начальной подготовки	3	7	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3-6

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься прыжками на батуте и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники прыжков на батуте, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на батуте, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке или выполнения разрядных требований. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

Спортсмены допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (7-10 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, 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 элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап (специализацию в избранном виде прыжков на батуте). При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечнососудистая система хорошо приспособляется

к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. 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 частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

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

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, приведено в таблице № 2.2.1.

Таблица № 2.2.1

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13

Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

2.2.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

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

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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

Легкоатлетические упражнения

Бег на дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту и длину. Метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

2.2.2. Специальная физическая подготовка

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетание упражнений.

Упражнения на брусках

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

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

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

Упражнения на кольцах

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

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

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

Размахивание в виси.

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

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

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты. Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

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

Прыжки переворотом вперёд.

Упражнения на гимнастическом бревне

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

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

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

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

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

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные 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. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30,50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

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

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

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

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

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)

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

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

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

2.2.3. Техническая подготовка

2.2.3.1. Прыжки на батуте

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

Таблица №2.2.3.1.1

Мужчины	Возраст (лет)											
	Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1101-104	3	4										
140-4	4											
1401-1 1402-1	3	4										
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2322	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
213	2	4										
214-Г	2	4										
214-С	1	4										
2141-Г		1	3	4								

Продолжение таблицы №2.2.3.1.1

Мужчины	Возраст (лет)												
	Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2141-С			1	3	4								
2141-П			1	3	3	4							
2143				1	2	4							
2145					1	2	3	4					
215-2151			1	4									
2152				1	3	4							
217-Г				1	2	4							
217-С					1	3	4						
2181-Г				1	2	3	4						
2181-С					1	2	3	4					
2183-Г						1	2	3	4				
2183-С							1	3	4				
2185-Г								1	2	3	4		
2185-С								1	1	2	2	4	
2183-Г 2+1								1	3	4			
2183-С 2+1									1	3	4		
2183-П 2+1										1	3	4	
2185-С											1	3	4
2185-П (2+3)												1	4
21(11)									1	2	3		
21(12)1-Г										1	2	3	4
21(12)1-С											1	2	4
311		4											
3111		4											
3112		1	4										
3113		1	4										
313		1	3	4									
3131					3	4							
314-Г		1	4										
314-С			2	4									
314-П			1	4									

Продолжение таблицы №2.2.3.1.1

Мужчины	Возраст (лет)											
Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
3142		1	2	4								
3144				1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315		1	2	3	4							
3141-3151					3	4						
3171						3	4					
318-Г			1	2	3	4						
318-С				1	2	3	4					
318-П					1	2	3	4				
3182-Г 1+1					1	2	3	4				
3182-С 1+1						1	2	4				
3184-Г 1+3							1	3	4			
3184-С 1+3								1	2	4		
3186-С 1+5									1	2	3	4
3184-Г 2+2							1	2	4			
3184-П 2+2								1	3	4		
3186-П 3+3									1	2	4	
31(12)2-Г 1+1									1	2	3	4
31(12)2-С 1+1										1	2	4
231-2311	4											
2313		3	4									
232-2321	4											
2322	1	4										
2323		4										
234		4										
2342			1	4								
2351		1	4									
2353				1	4							
2355					1	2	4					
2391							1	4				
222	4											

Продолжение таблицы № 2.2.3.1.1

Мужчины	Возраст (лет)												
	Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2231		4											
2271					1	4							
321-3211	4												
322	3	4											
3221	4												
3222		4											
3223		4											
324		1	4										
325-Г		1	4										
325-С			1	4									
325-П				4									
3252				1	4								
329								1	3				
332	4												
3321	4												
333	4												

Таблица №2.2.3.1.2

Женщины	Возраст (лет)												
	Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
110-Г	4												
110-С	4												
110-С<	4												
1101-1104	3	4											
110-4	4												
1401-4	4												
1402-4		4											
1403-4		4											
1404-4			1	4									
241	4												
243		1	2	4									

Продолжение таблицы №2.2.3.1.2

Женщины	Возраст (лет)											
	Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
211	4											
2411	4											
2322		1	4									
2413			4									
2111	4											
2113			1	4								
213		2	4									
214-Г	1	4										
214-С		1	4									
2141-Г		1	2	4								
2141-С			1	4								
2141-П			1	2	4							
2143				1	4							
2145						1	2	3	4			
215			1	4								
217-Г				1	3	4						
217-С					2	3	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-С					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				
2183-С						1	2	3	4			
2185-Г									1	2	3	4
2185-С										1	2	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4		
2183-С 2+1								1	2	3	4	
2183-П 2+1										1	3	4
21(12)1-Г									1	2	3	4
21(12)1-С										1	3	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									

Продолжение таблицы №2.2.3.1.2

Женщины	Возраст (лет)												
	Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
313		2	4										
3131		1	3	4									
314-Г	2	4											
314-С	1	2	4										
314-П		1	2	4									
3142		1	2	4									
3144			1	1	2	3	4						
3146						1	3	4					
315			1	2	4								
318-Г			1	2	3	4							
3171					1	3	4						
318-С				1	2	2	3	4					
318-П							1	2	4				
3182-Г 1+1						1	2	4					
3182-С 1+1							1	3	4				
3184-Г 1+3								1	2	3	4		
3184-С 1+3									1	2	3	4	
3184-Г 2+2								1	2	3	4		
3184-П 2+2									1	2	3	4	
3186-П 3+3										1	3	4	
232	4												
2321	4												
2322		4											
2323		2	4										
234		2	4										
2342			1	2	3	4							
2351			1	4									
2353				1	2	3	4						
2355							1	2	3	4			
2391									1	2	3	4	
222	4												
2231			1	4									

Продолжение таблицы №2.2.3.1.2

Женщины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2271				1	2	3	4					
322	4											
3221	4											
3222	1	4										
3223		2	4									
324		1	2	4								
325-Г		1	2	4								
325-С			1	3	4							
325-П				1	2	3	4					
3252					1	2	4					
329									1	2	3	
332	4											
3321	4											
333	1	4										

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперед, 3 - прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 – из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

2.2.3.2. Прыжки на двойном минитрампе

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

Программный материал для мужчин

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

Таблица №2.2.3.1.3

Подскок	Соскок	Возраст (лет)												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
Прыжок в группировке		2	3	4										
	Прыжок в группировке	2	4											
Прыжок согнувшись		2	3	4										
	Прыжок согнувшись	2	4											

Продолжение таблицы №2.2.3.1.3

Подскок	Соскок	Возраст (лет)														
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+			
Прыжок ноги врозь		2	3	4												
	Прыжок ноги врозь	2	4													
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4												
Прыжок с винтом			2	3	4											
	Прыжок с винтом	1	3	4												
4o			1	2	3	4										
	4o	1	2	3	4											
4<			1	2	3	4										
	4<	1	2	3	4	4										
41o			1	2	2	3	4									
	41o		1	2	3	4										
41<			1	2	2	3	4									
	41<		1	2	3	4										
41/			1	2	2	3	3	4								
	41/		1	2	2	3	4									
43				1	2	2	3	3	4							
	43			1	2	3	3	4								
45				1	1	2	2	3	3	4						
	45			1	1	2	3	3	4							
801o					1	1	2	2	3	4						
	801o				1	2	2	3	4							
801<						1	2	2	3	3	4					
	801<					1	2	2	3	4						
803o							1	1	2	2	3	4				
	803o						1	2	2	3	4					
803<								1	2	2	3	3	4			
	803<							1	2	2	3	4				
805o											1	2	3	3		

Продолжение таблицы №2.2.3.1.3

Подскок	Соскок	Возраст (лет)													
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+		
	805o											1	2	3	4
805<												1	2	2	3
	805<											1	2	3	4
821o								1	1	2	2	3	4		
	821o							1	2	2	3	4			
821<									1	2	2	3	3	4	
	821<								1	2	2	3	4		
821/											1	2	3	4	
	821/									1	2	3	4		
823<											1	2	2	3	
	823<										1	2	3	4	
12001o											1	1	2	2	
	12001o									1	1	2	2	3	
12001<												1	1	2	
	12001<										1	1	2	2	
4o			1	2	3	4									
	4o	1	2	3	4										
4<			1	2	3	4									
	4<	1	2	3	4	4									
4/				1	2	3	4								
	4/		1	2	3	4	4								
42				1	2	3	4								
	42		1	2	3	4	4								
44					1	2	3	4							
	44			1	2	3	4	4							
46						1	2	3	4						
	46				1	2	3	4	4						
800o				1	1	2	2	3	4						
	800o			1	2	2	3	4							
800<					1	1	2	2	3	4					
	800<				1	2	2	3	4						
800/					1	1	2	2	3	4					

Продолжение таблицы №2.2.3.1.3

Подскок	Соскок	Возраст (лет)															
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+				
	800/				1	2	2	3	4								
811o						1	2	2	3	3	4						
	811o					1	2	2	3	4							
811<							1	1	2	2	3	4					
	811<						1	2	2	3	4						
813o								1	2	2	3	3	4				
	813o								1	2	2	3	4				
813<										1	2	3	3				
	813<										1	2	3	4			
815<											1	2	2	3			
	815<											1	2	3	4		
822o									1	2	2	3	3	4			
	822o									1	2	2	3	4			
822/											1	2	3	3			
	822/											1	2	3	4		
833/												1	1	2	2		
	833/												1	2	2	3	
12101o													1	1	2		
	12101o													1	1	2	2
12101<															1	2	
	12101<															1	2

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Программный материал для женщин

Таблица №2.2.3.1.4

Подскок	Соскок	Возраст (лет)															
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+				
Прыжок в группировке		2	3	4													
	Прыжок в группировке	2	4														
Прыжок согнувшись		2	3	4													
	Прыжок согнувшись	2	4														
Прыжок ноги врозь		2	3	4													
	Прыжок ноги врозь	2	4														
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4													
Прыжок с винтом			2	3	4												
	Прыжок с винтом	1	3	4													
4o			1	2	3	4											
	4o	1	2	3	4												
4<			1	2	3	4											
	4<	1	2	3	4	4											
41o			1	2	2	3	4										
	41o		1	2	3	4											
41<			1	2	2	3	4										
	41<		1	2	3	4											
41/			1	2	2	3	3	4									
	41/		1	2	2	3	4										
43				1	2	2	3	3	4								
	43			1	2	3	3	4									
45					1	1	2	2	3	3	4						
	45				1	1	2	3	3	4							
801o						1	1	2	2	3	4						
	801o					1	2	2	3	4							
801<								1	2	2	3	3	4				
	801<							1	2	2	3	4					

Продолжение таблицы №2.2.3.1.4

Подсрок	Срок	Возраст (лет)														
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+			
803o												1	1	2	2	3
	803o											1	2	2	3	4
803<													1	2	2	3
	803<												1	2	2	3
805o																1
	805o															1
805<																1
	805<															1
821o											1	1	2	2	3	4
	821o										1	2	2	3	4	
821<											1	2	2	3	3	
	821<										1	2	2	3	4	
821/															1	2
	821/													1	2	3
823<																1
	823<															1
12001o																1
	12001o														1	1
12001<																
	12001<															1
4o			1	2	3	4										
	4o	1	2	3	4											
4<			1	2	3	4										
	4<	1	2	3	4	4										
4/				1	2	3	4									
	4/		1	2	3	4	4									
42				1	2	3	4									
	42		1	2	3	4	4									
44					1	2	3	4								
	44				1	2	3	4	4							
46						1	2	3	4							
	46				1	2	3	4	4							
800o						1	1	2	2	3	4					
	800o					1	2	2	3	4						

Продолжение таблицы №2.2.3.1.4

Подскок	Соскок	Возраст (лет)												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
800<							1	1	2	2	3	4		
	800<						1	2	2	3	4			
800/							1	1	2	2	3	4		
	800/						1	2	2	3	4			
811o									1	2	2	3	3	
	811o								1	2	2	3	4	
811<										1	1	2	2	
	811<									1	2	2	3	
813o											1	2	2	
	813o										1	2	2	
813<														1
	813<													1
815<														1
	815<													1
822o											1	2	2	
	822o										1	2	2	
822/														1
	822/													1
833/														1
	833/													1
12101o														
	12101o													
12101<														
	12101<													

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

2.2.3.3. Прыжки на акробатической дорожке

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

Программный материал для мужчин

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

Таблица №2.2.3.2.1

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперёд	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперёд Г	1	2	4									
Переворот вперёд	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперёд С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					

Продолжение таблицы №2.2.3.2.1

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г – 810o					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С – 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами – 821					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Программный материал для женщин

Таблица №2.2.3.2.2

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперед	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с 1/2 винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г – 810o					1	2	2	2	3	3	4	

Продолжение таблицы №2.2.3.2.2

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С – 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами – 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

2.2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

2.2.4.1. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

2.2.4.2. Теоретическая подготовка

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

1. Физическая культура и спорт в России

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

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

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

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте

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

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

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

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

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

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни

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

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

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

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

Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

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

5. Гигиена, режим и питание спортсмена

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

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

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

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

6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма

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

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

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

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

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

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

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

7. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте

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

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

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

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

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

8. Основы тренировки в прыжках на батуте

Основные задачи и принципы спортивной тренировки. Средства, методы и методические приемы используемые в процессе тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировка - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки освоения прыжковых упражнений. Общая структура процесса овладения навыками. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный

перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок в процессе освоения упражнений. Использование технических средств.

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

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

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

9. Физическая подготовка прыгунов на батуте

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

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

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

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

10. Техническая подготовка прыгунов на батуте

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

Техника выполнения основных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности

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

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

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

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

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

12. Планирование спортивной тренировки

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

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

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

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

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

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

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

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

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

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

Требования к составлению соревновательных упражнений.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

14. Терминология в прыжках на батуте

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

15. Оборудование и инвентарь для занятий

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

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

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

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

2.2.4.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

2.2.5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

2.2.5.1. Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.2.5.2. Тренерская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Занимающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); 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.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения

тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает занимающимся 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 человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;

- 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 невыполнения.

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

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

Спортсмены 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 спортивной подготовки тренер привлекает занимающихся для судейства соревнований более юных воспитанников. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

2.2.6. Восстановительные мероприятия

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

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

2.2.6.1. Педагогические средства восстановления

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

2.2.6.2. Медико-биологические средства восстановления

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует напомнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Иначе говоря, комплексное использование средств различных групп не ставит своей целью обязательное ускорение восстановительных процессов, если предусмотрены нагрузки на фоне незавершенного восстановления. Поэтому целью системы применения восстановительных средств в спорте высших достижений является оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и обеспечение максимального тренировочного эффекта.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят всем известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее,

когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

2.2.6.2. Психологические методы восстановления

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

Общие методические рекомендации

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

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение

процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №2.3.1.

Планируемые показатели

соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

Таблица №2.3.1

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	3	4	2	3	3
Отборочные	-	1	2	4	5
Основные	-	-	1	3	5

2.4. Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, или уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, хореограф при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

Во всех группах, где это предусмотрено программой спортивной подготовки (до 70% от общего количества тренировочных часов), занятия могут проводиться

с музыкальным сопровождением и привлечением необходимых специалистов (хореограф, аккомпаниатор и другие).

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям учащиеся должны ежегодно проходить диспансеризацию.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку указаны в таблице №2.1.1.

Видный спортивный психолог Д. Ц. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю структуру, — целеустремленность.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятия различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Прыжки на батуте, как и другие сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В прыжках на батуте объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого

периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка батутиста заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений всей программы соревнований.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего батутист тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

В связи с этим рекомендуется составлять комбинации элементов такой же продолжительности, как и соревновательные.

Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в утреннюю гимнастику, а иногда и в общую разминку. Для увеличения их эффективности, а также для регулировки нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- 1) изменение дозировки (количества повторений),
- 2) изменение темпа упражнений,
- 3) изменение исходного положения или формы самого упражнения, сохраняя его основное содержание.

Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их пола и возраста, а также от периода тренировочного цикла.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведены в таблице №2.6.1.

Таблица №2.6.1

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	14-18	24-28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	728-936	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	312

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников:

1. В дисциплине прыжки на батуте:
 - для участников-мужчин: майка, гимнастические брюки однотонного цвета, за исключением черного и любых других темных цветов, батутные тапочки и/или белые носки;
 - для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
 - ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
 - члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду.
2. В дисциплине акробатические прыжки:
 - для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
 - для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
 - ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
 - члены команды должны носить одинаковую одежду.
3. В дисциплине двойной минитрамп:
 - для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
 - для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
 - ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
 - члены команды должны носить одинаковую одежду.

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

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведен в таблице №2.8.1.

Таблица №2.8.1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Видеокамера	штук	1
5.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	2
6.	Козел гимнастический	штук	1
7.	Лонжа универсальная	комплект	5
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
14.	Скакалки гимнастические	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	4
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

Перечень экипировки, необходимые для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведен в таблице №2.8.2.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	4	1
	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	–	–	2	1	3	1	4	1
	Носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	–	–	6	1	10	1	10	1
	Тапки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 412-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (приложения № 5,6,7,8).

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства - 8 человек, спортивного совершенствования 12 человек, тренировочном - 16 человек для занимающихся свыше 2 лет и 20 человек для занимающихся до 2 лет, начальной подготовки – 24 человека для занимающихся свыше 1 года и 30 человек для занимающихся до 1 года, с учётом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, приведены в таблице № 2.1.1.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки батутистов. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ЭССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.10. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы НП-1 приведен в таблице № 2.11.1.

Таблица №2.11.1

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	.7	7	7	7	7	7	84
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
- хореография	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	40
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	40
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4. Контрольные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для групп НП-2 приведен в таблице №2.11.2.

Таблица №2.11.2

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2. Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3. Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
- хореография	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Всего	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для групп ТГ-1 и ТГ-2 приведен в таблице №2.11.3.

Таблица №2.11.3

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2. Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3. Техническая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	396
- хореография	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Всего	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы ТГ-3 приведен в таблице №2.11.4.

Таблица №2.11.4

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3. Техническая подготовка	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	552
- хореография	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Всего	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	732

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы ТГ-4 приведен в таблице №2.11.5.

Таблица № 2.11.5

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	12
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3. Техническая подготовка	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	660
- хореография	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	396
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Всего	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	828

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы ТГ-5 приведен в таблице №2.11.6.

Таблица № 2.11.6

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2. Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3. Техническая подготовка	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	756
- хореография	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Всего	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы СС-1 приведен в таблице №2.11.7.

Таблица №2.11.7

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего	
	Теоретические занятия													
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		12
Практические занятия														
1. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
2. Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144	
3. Техническая подготовка	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	1044	
- хореография	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144	
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы													
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы													
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Всего	104	104	104	104	104	104	104	104	10	104	10	10	1248	

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы СС-2 и СС-3 приведен в таблице №2.11.8.

Таблица №2.11.8

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2. Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3. Техническая подготовка	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1200
- хореография	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	780
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Всего	121	121	121	121	121	121	121	121	12	121	12	12	1452

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведен в таблице 2.11.9.

Таблица №2.11.9

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страховочные пояса, поролон и др.).

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящихся по всем сторонам батута.

Во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.

Батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении батутиста держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает батутиста на землю.

При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи ученика необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность батутиста своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение ученика по всему движению или по отдельной фазе,

- фиксация – задержка ученика преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх,
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз,
- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений,
- сочетание всех этих приемов.

В современном зале для прыжков на батуте высота потолков должна быть не менее 8 метров. Это потому, что средний прыгун подпрыгивает метров на шесть, а мастера спорта международного класса парят куда как выше.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырёх) страхующих одновременно.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в пункте 2.6 данной Программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин

тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

3.4.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после

больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

3.4.2. Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок.

Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

3.4.3. Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю

и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

2-3-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Тренировочные группы (ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одинакова. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трех прыжков.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одинакова. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-5-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее освоение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Группы спортивного совершенствования (СС-1, СС-2, СС-3)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и освоение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках.

Совершенствование обязательной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

3-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

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

Психологическая подготовка осуществляется в течении всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

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

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических

особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

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

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

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

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте содержит показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность. Показатели приведены в таблице № 4.1.1.

Таблица № 4.1.1

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Примечание: 3 - значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведены в таблицах № 4.2.1, № 4.2.2, № 4.2.3, № 4.2.4.

Таблица № 4.2.1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

Таблица № 4.2.2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 4.2.3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

5. Перечень информационного обеспечения

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации прыжков на батуте России и спортивных федераций прыжков на батуте регионов России;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации прыжков на батуте России и - спортивных федераций прыжков на батуте регионов России; просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 20__ год

МБОУ ДОД Новорогачинская ДЮСШ ,Городищенского района, Волгоградской области.

<u>№№ п/п</u>	<u>Полное наименование мероприятий</u>	<u>Период проведения мероприятий</u>	<u>Кол-во дней</u>	<u>Место проведения мероприятий</u>	<u>Предполагаемое количество участников мероприятий (спортсмены/обслуживающий персонал)</u>		<u>Состав организатор ов мероприятия</u>	<u>Объем финансировани я (тыс. руб.)</u>	<u>Примечание</u>
					<u>спортсмены</u>	<u>обслуживающ ий персонал</u>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Список литературы

- 1 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте - Приказ Минспорта России № 694 от 30 августа 2013 г.
- 2 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
- 3 часть 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112)
- 4 Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012
- 5 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
- 6 Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
- 7 Правила соревнований по виду спорта прыжки на батуте
- 8 Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
- 9 Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004

