

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБУ ДО
СДЮШОР по гимнастике
15 декабря 2015 года
Протокол № 15



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Возраст занимающихся 5 – 17 лет

Срок реализации: 12 лет

Разработчики программы:
Матвейчук Н.Н., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе;
Перескокова Е.А., старший тренер-
преподаватель;
Ткаченко Н.В., инструктор-методист.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Характеристика вида спорта.

1.2. Специфические принципы сложно-координационной спортивной деятельности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (материал).

2.1. Теоретический раздел.

2.1.1. Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки (табл. 1).

2.1.2. Краткое содержание теоретического раздела.

2.2. Практический раздел.

2.2.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (табл. 2).

2.2.2. Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (табл.3).

2.2.3. Годовые планы графики распределения учебных часов для групп (НП, УТГ, СС,) (табл.4-8).

2.2.4. Физическая подготовка.

2.2.5. Техническая подготовка (табл. 9).

2.2.6. Хореографическая подготовка.

2.2.7. Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия.

2.2.8. Психологическая подготовка.

2.2.9. Инструкторская и судейская практика.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организация воспитательной работы.

3.2. Этапы и основные задачи многолетней подготовки (табл.10).

3.3. Планирование работы и учебная документация.

3.4. Методические указания по организации и построению тренировочного процесса (табл. 11).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (табл.12).

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (табл.13).

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (табл.14).

4.4. Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа составлена, с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатов научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов – гимнастики, акробатики, прыжков в воду) и современных тенденций развития прыжков на батуте. А именно:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте», утверждён приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. №694.

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон РФ от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Всероссийский реестр видов спорта.

Программа развития прыжков на батуте в Российской Федерации.

Единая всероссийская спортивная классификация.

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы.

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

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, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предьявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей у занимающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в-третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

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

Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций.

В настоящее время наблюдается 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, а тренеру эффективно управлять их тренировочной и соревновательной деятельностью. При этом тренеры не всегда грамотно понимают и применяют в практической деятельности принципы и особенности подготовки спортсменов в прыжках на батуте.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Характеристика вида спорта.

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 серий, высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Подготовка в прыжках на батуте - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям совершенствования спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки системы подготовки прыгунов на батуте:

- ✓ многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки;

- ✓ сложность:

- ✓ целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;

- ✓ самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий.

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.

Дальнейший прогресс развития отечественных прыжков на батуте сдерживают следующие причины: недостаточная массовость, малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве качественного оборудования и несовершенное медико-биологическое обеспечение.

Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности.

Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

- повышение социальной значимости спорта;
- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

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;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация 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, тренажеров, устройств и технических средств контроля, позволяющих повысить эффективность обучения сложным упражнениям и развития необходимых физических качеств;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

1.2. Специфические принципы сложно-координационной спортивной деятельности.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной 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 10-15 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 выводением 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 преподавателя-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.

При этом тренер должен понимать, что:

- прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, следует освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже

потом соединять их в «связки» и комбинации. И наконец, нужно рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который надо отдельно тренировать в соответствии с общей стратегией этапа многолетней подготовки, и с большим количеством повторений для выработки этого навыка;

- нужно также учитывать, что мальчик или девочка - это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д. Юный спортсмен - это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями (пусть даже и хорошими) тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- 1) правильное составление соревновательных упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;

- 2) формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- 3) направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- 4) основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов на батуте как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием, как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки батутистов позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в прыжках на батуте: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

2.1. Теоретический раздел

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (табл. 1).

2.1.1. Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки

Таблица 1.

№ п/п	Темы занятий	НП		УТГ		СС
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Физическая культура и спорт в России			1	1	1
2	Краткий обзор развития прыжков на батуте	1	1			3
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека				1	2
4	Прыжки на батуте как средство формирования ЗОЖ	1	1			3
5	Гигиена, режим и питание спортсмена	1		1		3
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма		1	1		3
7	Физиологические основы тренировки				1	2
8	Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте				1	3
9	Физическая подготовка батутистов			1		3
10	Техническая подготовка прыгунов на батуте				1	3
11	Психологическая подготовка прыгунов на батуте				1	3
12	Планирование спортивной тренировки			1	1	3
13	Правила, организация и проведение соревнований				1	3
14	Терминология		1			3
15	Оборудование и инвентарь для занятий			1		1
16	Прыжки на батуте и воспитание личности		1		1	3
Всего часов		3	5	6	9	42

2.1.2. Краткое содержание теоретического раздела

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 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 развития прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

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

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

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 строен 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 влияние 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 батут 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, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

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

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

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, прием 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 восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгун 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 поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающегося 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 обучения и тренировки в прыжках на батуте

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

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

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

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

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

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

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 весовых 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, количество 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 прыжки 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 проведения 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 акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном 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. Двойной минитрамп. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

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

2.2. Практический раздел

Тренировочная работа реализуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Тренировочные занятия по прыжкам на батуте проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель для групп начальной подготовки и тренировочных групп, на 52 недели для групп совершенствования спортивного мастерства (по ФССП).

2.2.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2.

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	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6
Общее количество часов в год	276	368	552	828	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	276	276	276

2.2.2. Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

Таблица 3.

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

2.2.3. Годовые планы графики распределения учебных часов для групп (НП, ТГ, ССМ)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГОДОВОЙ ГРАФИК

распределения учебных часов для групп НП - 1 года обучения (6 часов).

Таблица 4.

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ	Всего часов
---	--------------------	---------	-------------

														сов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар- т	апр- ель	ма- й	июн- ь	июл- ь	ав- густ	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	90
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3.	Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
4.	Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте и акробатической дорожке	11	12	12	13	12	12	15	15	15	13	13	13	156
5.	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
6.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
7.	Выполнение контрольных нормативов.				1	1	1	1	1	1				6
	ИТОГО ЧАСОВ:	24	25	25	26	25	25	28	28	28	26	26	26	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для групп НП свыше 1 года обучения (8 часов).

Таблица 5.

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Всего часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар- т	апр- ель	ма- й	июн- ь	июл- ь	ав- густ	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	1	1		1	1		1	1	1				7

	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	11	11	12	11	11	12	11	11	11	13	13	13	140
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	11	11	11	9	11	12	11	122
3.	Техническая подготовка.													
-	игры	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	30
-	хореография	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	изучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	15	15	14	15	13	11	13	13	15	14	13	14	165
4.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												
5.	Инструкторская и судейская практика.													
6.	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ИТОГО ЧА- СОВ:	39	39	39	39	38	36	38	39	38	41	41	41	468

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГОДОВОЙ ГРАФИК

распределения учебных часов для тренировочных групп до 2-х лет обучения (12 часов).

Таблица 6.

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Все го час- сов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	ма рт	ап- рель	ма й	ию нь	ию ль	ав- густ	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗА- НЯТИЯ:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	7	8	8	9	8	8	8	9	8	10	9	11	103
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	11	12	11	11	13	12	11	11	11	11	134
3.	Техническая подготовка.													
-	хореография	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
-	изучение и совершенствование техники прыжков на батуте и акробатической дорожке	29	30	29	29	27	27	30	30	30	26	26	26	339
4.	Участие в со-	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												

	ревнованиях.													
5.	Инструктор- ская и судей- ская практика.			1	1	1			1					4
6.	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ВСЕГО ЧА- СОВ НА ПРАКТИКЕ:													614
	ИТОГО ЧА- СОВ:	50	52	54	56	52	50	54	56	52	50	48	50	624

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГОДОВОЙ ГРАФИК

распределения учебных часов для тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (18 часов).

Таблица 7.

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Всего часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	2	1	1	1	1	-	2	1	1	1	-	1	12
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	8	9	8	8	8	8	9	8	9	8	8	8	99
2.	Специальная физическая подготовка	17	18	15	17	17	16	18	16	17	15	16	16	198
3.	Техническая подготовка.													
-	игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	хореография	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
-	изучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	48	48	49	50	49	50	50	48	50	47	48	47	584
4.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												
5.	Инструкторская и судейская практика.			1	1	1			1					4
6.	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ВСЕГО ЧАСОВ НА ПРАКТИКЕ:													919
	ИТОГО ЧАСОВ:	78	79	78	81	80	77	82	78	80	74	73	74	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГОДОВОЙ ГРАФИК

распределения учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства (24 часа).

Таблица 8.

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Всего часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	

	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1			15
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
2.	Специальная физическая подготовка	20	22	22	22	22	20	21	20	22	23	22	24	260
3.	Техническая подготовка.													
-	игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	хореография	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	53
-	изучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	70	70	65	69	68	68	72	69	68	65	65	65	814
4.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												
5.	Инструкторская и судейская практика.			2	2	2			2					8
6.	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ВСЕГО ЧАСОВ НА ПРАКТИКЕ:													1228
	ИТОГО ЧАСОВ:	104	105	104	108	107	102	107	106	104	102	98	101	1248

2.2.4. Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. 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 лазанья 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 короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

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

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах.

Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

Специальная физическая подготовка

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

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, наклон] 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 двигательным режимом: 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 лежа из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

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

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем перевороте 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.

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

Различные сочетания упражнений.

• Упражнения на брусьях

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

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

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд. Перемахи в 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 вися. Кольца в каче.

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

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

• Опорные прыжки

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

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

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

Прыжки переворотом вперёд.

• Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьбы 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, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, 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.

3. 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 разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

4. Специальная прыжковая подготовка:

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

• Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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.

2.2.5. Техническая подготовка

Группы начальной подготовки

1-й год обучения

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

2-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го обучения. Соединения, связки, включающие базовые прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Тренировочные группы

1-й год обучения.

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение 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 2-3 прыжков.

2-й год обучения.

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. 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 обучения.

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-й и 5-й год обучения.

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Группы совершенствования спортивного мастерства

1-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

2-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

3-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

*Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта прыжки на батуте*

Таблица 9.

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

2.2.6. Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

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

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

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

Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

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

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

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

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

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

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

• Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях.

Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

• Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Украинская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; подбивные прыжки в сторону; «верёвочка» назад и вперёд; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «верёвочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

• Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

2.2.7. Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия.

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличив; время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

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

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

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

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

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

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

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

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

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

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

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

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

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

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят 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 восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.2.8. Психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

На этапе спортивного совершенствования 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.

2.2.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения 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 учебной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения 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-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся 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 (урок по общепринятому плану), составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное про-

ведение той или иной части урока отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

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

При овладении учащимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит учащихся 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 судейскую 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, - сбавки 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.

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

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

В процессе обучения тренер привлекает учащихся для судейства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организация воспитательной работы.

Тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения.

Учебные группы комплектуются с учетом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в СДЮШОР 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.

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончании учебного года в последующую группу не переводятся и, в исключительных случаях, могут быть отчислены из СДЮШОР.

При проведении тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера преподавателя.

Кроме групповых тренировочных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

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

В процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо комплексно решать как задачи повышения спортивного мастерства, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки прыгунов на батуте являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию занимающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, Четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример Тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы СДЮСШОР и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями спортсмена.

Изучение теоретического раздела программы, а также инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и соревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов-общественников и спортивных судей по прыжкам на батуте. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить прыгунов от новичков до мастеров высокого класса.

3.2. Этапы и основные задачи 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 14 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 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 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

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

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

Спортивно-оздоровительный этап

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков. Обучение и совершенствование основных прыжков на батуте и базовых комбинаций. Длительность - весь этап подготовки. Возраст - 5-16 лет.

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 - 3 года. Возраст - 7 — 10 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 обучения сложным прыжковым элементам и соединениям. Длительность 5 лет. Возраст - 8 — 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 — без ограничений. Возраст — 13 и более лет.

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

Таблица 10.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года	5	15	20	25
	Свыше одного года	6	10	15	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	8	6	10	14
	Свыше двух лет	9	4	8	12
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	1	6	12

3.3. Планирование работы и учебная документация.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовым графиками распределения учебных часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, так как весь учебный 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 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 учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники тренировочных занятий.

3.4. Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического раздела.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные сборы, групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (5-7 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 6 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения в тренировочных группах) и углублённую специализацию в избранном виде прыжков на батуте (3-4-й года обучения в тренировочных группах).

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 сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

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, сердечно-сосудистая 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.

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 (таблица 13).

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

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) в форме урока 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 урока.

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.

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

Таблица 11.

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

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце 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.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП проводят: в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенные независимым

педагогом, ответственным за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных результатов при комплектовании учебных групп спортивного совершенствования мастерства. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица 12.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в вися 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)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	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)

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Таблица 13.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5с)
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

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 14.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5х10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5х10 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	

4.4. Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса.

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:
 - стабильность состава занимающихся (контингента);
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
 - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
- б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
 - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
 - уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
 - результаты участия в спортивных соревнованиях.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

Виды контроля:

- Внешний контроль (осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации. Для организации контроля необходимо руководствоваться приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).
- Внутренний контроль (основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки).

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор (руководитель) организации, осуществляющей спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы организации.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, тренерами-преподавателями в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только

после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график их проведения доводится до сведения тренеров, тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Каждый тренер, тренер-преподаватель должен быть проверен и оценен порядка двух-четырех раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, тренера-преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

- **Общественный контроль.**

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Параолимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
8. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
9. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.
10. Прыжки на батуте: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
11. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе спортивной подготовке использованы ниже следующие термины, определения и понятия, обозначения и сокращения.

Программа спортивной подготовки (далее – ПСП) по прыжкам на батуте – программа поэтапной подготовки физических лиц по прыжкам на батуте, определяющая основные направления и условия осуществления многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование спортивного мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки, включает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта; предусматривающий спортивное противоборство отдельных спортсменов и спортивных команд, каждый из членов которых обладает высокими координационными и силовыми возможностями, демонстрирует прыжки со сложными движениями тела в воздухе.

Прыгун на батуте – спортсмен, систематически занимающийся прыжками в воду, воспитывающий волевые качества, совершенствующий свое спортивное мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях.

Спортивный резерв – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение функциональных возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата.

Физическая подготовленность – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия различного назначения, в том числе – соревнования по виду спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования, включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по прыжкам на батуте – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по прыжкам на батуте, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по прыжкам на батуте – руководящий документ, регламентирующий условия и порядок организации и проведения соревнований по прыжкам на батуте: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по прыжкам на батуте – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 17 лет) юных спортсменов высокой квалификации, занимающихся прыжками на батуте в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях, в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

ОФП – общая физическая подготовка.

СФП – специальная физическая подготовка.

ТехП – техническая подготовка.

ТакП – тактическая подготовка.