

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

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

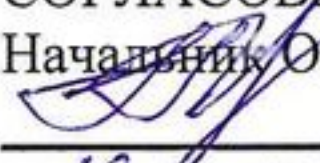
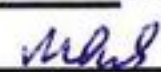
Утверждаю
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
_____ А.Н.Слизько
Приказ № 464-д от 04.06.2021г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта РФ
от «19» января 2018г. № 20

Возраст учащихся: с 13 лет
Срок реализации программы: 3 года

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ОФСО
 Ж.Е. Мартынова
« 19 »  2021 год

Екатеринбург, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1 Характеристика вида спорта. Отличительные особенности	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	8
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1. Продолжительность этапа спортивной подготовки ССМ, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки ССМ и минимальное количество обучающихся	10
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4. Режимы тренировочной работы	11
2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.6. Учебно-тренировочные нагрузки.	13
2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.	14
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	15
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки	16
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	17
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18
3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	18
3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	20
3.3. Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки	20
3.3.1. Теоретическая подготовка	21
3.3.2. Общая и специальная физическая подготовка	24

3.3.3. Техническая подготовка	28
3.3.4. Тактическая подготовка	30
3.3.5. Психологическая подготовка	31
3.3.6. Воспитательная работа	33
3.7. Восстановительные средства и мероприятия	34
3.8. Инструкторская и судейская практика	36
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	37
4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	37
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.	37
4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства	38
4.4. Педагогический контроль	39
4.5. Врачебный контроль	40
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	40
5.1. Список библиографических источников	40
5.2. Перечень Интернет-ресурсов	41
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	42

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки «Прыжки на батуте»
Автор-составитель – Предеина Римма Аркадьевна – старший методист Отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», Чарова Вероника Павловна – тренер-преподаватель по прыжкам на батуте Отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Программа спортивной подготовки прыжки на батуте (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (утверждено приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 20 и зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 15.02.2018 г. за № 50051).

Настоящая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», для обучающихся прошедших подготовку по предпрофессиональной программе «Прыжки на батуте» и имеющих разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавших контрольные испытания для зачисления в соответствии с правилами приема, перевода по программам ГАНОУ СО «Дворец молодежи».

Данная программа состоит из одного этапа подготовки – этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на данном этапе.

Предпрофессиональная программа подготовки обучающихся в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» предполагает обучение в группах с начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства. Многие выпускники этой программы имеют звание «кандидат в мастера спорта России». Возникает необходимость перевода таких спортсменов на программу спортивной подготовки в группы совершенствования спортивного мастерства для углубленной специализированной подготовки, достижения высокого уровня спортивного мастерства, выполнения норматива «Мастер спорта России» и вхождения в сборную команду области и страны по прыжкам на батуте. Этим объясняется необходимость (актуальность) создания данной программы.

Для данного этапа спортивной подготовки характерна общая целевая установка на высшее спортивное мастерство.

Основной целью является подготовка высококвалифицированных спортсменов средствами прыжков на батуте. В связи с чем, для ее достижения необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств;
- 2) достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности.
- 3) достижение технико-тактического совершенства;
- 4) накопление соревновательного опыта;
- 5) приобретение инструкторских навыков;
- 6) выполнение нормативных требований звания «Мастер спорта России»;
- 7) подготовка членов сборных команд Свердловской области и РФ.

1.1. Характеристика вида спорта. Отличительные особенности

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

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

Дисциплина прыжки на батуте подразделяется на:

- индивидуальные прыжки на батуте, которые представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков.

Соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов не повторяющихся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику

исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения;

- соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1 –го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одну сторону.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предъявляет наличие определенных способностей у спортсменов.

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.

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 – сила ног помогает пружинящее основание спортивного снаряда, позволяющее прыгать выше и при этом находиться некоторое время в состоянии свободного полета.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

Физические нагрузки назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки определяются в настоящей Программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства работа может осуществляться по индивидуальным планам.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» осуществляется в соответствии с положением о порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта и программам спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления – 13 лет. Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые

Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

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.

Основные элементы спортивной подготовки:

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель тренировочного процесса - подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологической подготовкой называется система психологопедагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Уровни тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапа спортивной подготовки ССМ, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки ССМ и минимальное количество обучающихся

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Продолжительность обучения (в годах) на этапе спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

Минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап спортивной подготовки ССМ - 13 лет и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах ССМ на этапах спортивной подготовки 3-6 человек.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса определено с учетом периодов развития физических качеств обучающихся.

Удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность. Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1248 часов в год и изменением соотношений между общей (9-11%), специальной физической (18-24%) и технической (42-54%) подготовкой.

Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных элементов, а также освоение более сложных элементов и связок, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных элементов в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 1

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Виды соревнований		
Совершенствования спортивного мастерства	Контрольные	Отборочные	Основные
	1	3	4

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования.

2.4. Режимы тренировочной работы

Недельный объем тренировочной работы – 24 часа - является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи».

Комплектование групп спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодежи» по представлению тренера-преподавателя в целях благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по программам спортивной подготовки;

б) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставления медицинских услуг не менее 2-х раз в год (в начале и в конце учебного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебнопрофилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

*Возрастные особенности обучения и тренировки
на этапе совершенствования спортивного мастерства*

Таблица №2

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
13-14 лет	
Период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину, повышением обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции,	Постепенное и осторожное повышение тренировочной нагрузки. Наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и координационных

перестройки всех органов и систем организма.	способностей. Развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.
15-17 лет и старше	
Сердечно сосудистая система быстро приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Совершенствуются функции ЦНС. Продолжается окостенение хрящевой ткани. Быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности.	Высокая степень функционального совершенства. Тренировочный процесс не должен носить монотонный характер. Рекомендованы упражнения на ловкость, координационные качества.

Прыжки на батуте, как и другие сложнокоординационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена.

Сложнокоординационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

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

2.6. Учебно-тренировочные нагрузки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в

академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

Количество часов в неделю (24 ч) учебно-тренировочной нагрузки в каждом году обучения этапа спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства одинаков.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки приведены в таблице №3.

Таблица №3

Этап спортивной подготовки	Этапный норматив			
	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Совершенствования спортивного мастерства				
1 год	24	6	1248	312
2 год	24	6	1248	312
3 год	24	6	1248	312

2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Основными средствами подготовки обучающихся прыжкам на батуте являются акробатика, гимнастика, прыжки на батуте. Все эти средства требуют специально оснащенных мест занятий, а для предотвращения травматизма используются всевозможные страховочные средства. Хорошо оснащенные места занятий включают следующее оборудование.

Таблица №4

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут	комплект	2
2	Дорожка акробатическая	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3	Видеокамера	штук	1
4	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	2

5	Лонжа универсальная	комплект	5
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
8	Мостик гимнастический	штук	1
9	Мяч волейбольный	штук	2
10	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
11	Скакалки гимнастические	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	2
13	Стенка гимнастическая	штук	4

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп приведены в таблице № 5.

таблица № 5

Этап спортивной подготовки	Количество состав-мин.-макс.	Качественный состав		
		Разряды (звание)		Соревновательная результативность
		На начало этапа	Конец этапа	
Этап совершенствования спортивного мастерства	3-6	КМС	МС РФ	Выполнение переводных нормативов, выступление на первенствах, чемпионатах России, всероссийских соревнованиях. Комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов имеющих специальную физическую и спортивно-техническую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований настоящей программы.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и достигшие высоких стабильных результатов. Дальнейшее пребывание на этапе возможно при условии положительной динамики спортивных результатов.

Прием занимающихся на программы спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится на основании решения приемной комиссии или комиссии по приему контрольно-переводных нормативов в соответствии со стажем занятий, выполнением нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, освоением элементов технической подготовки, выполнением разрядных требований и результатов участия в соревнованиях.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки для этих групп, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Таблица №6

Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы*)									
периоды									
подготовительный			соревновательный		переходный				
общеподготовительный этап		специально-подготовительный этап							
мезоциклы									
втягивающий	базовый	контрольный	шлифовочный	соревновательный	промежуточные		Структурной регламентации не имеет		
Первые недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебного материала	Тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсмена с учетом недостатков выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.	Заполняют время между соревнованиями				
				Микроциклы (5-7 дней):		Типы			
				Втягивающий	Восстановительно-поддерживающий	Восстановительно-шлифовочный			
				Базовый					
				Ударный					
				Настроечный					
Соревновательный									
Разгрузочный									

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются проведение групповых и индивидуальных тренировочных занятий, теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Поэтому важно и необходимо на тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, иметь шорты, брюки, майки, на ногах специальные белые носочки или тапочки, чешки, девочкам волосы убрать в узел («кичку»).

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: батут, акробатическую дорожку, гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лонжа.

Теоретические занятия на этапах совершенствования спортивного мастерства проводятся в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий и направлена на приобретение специальных знаний о технике выполнения комбинаций и закономерностей становления «спортивной формы». Кроме бесед по теории прыжков на батуте в теоретическую подготовку входят просмотр видеозаписей, анализ выступления спортсмена на соревнованиях и другие аспекты подготовки.

Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический учебный материал распределяется равномерно на весь год подготовки.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные

упражнения, отдача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

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

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце 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 юношей до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна.

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

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

К занятиям допускаются тренеры-преподаватели и спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, утвержденный директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Требования безопасности в условиях соревнований осуществляются в соответствии с правилами соревнований по прыжкам на батуте.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий (час) из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таблица №7

№ п/п	Содержание	ССМ 1 год	ССМ 2 год	ССМ 3 год
1	Теоретическая подготовка	14	14	14
2	Общая физическая подготовка	122	122	122
3	Специальная физическая подготовка	244	244	244
4	Техническая подготовка	640	640	640
5	Тактическая подготовка	24	24	24
6	Психологическая подготовка	20	20	20
7	Инструкторская, судейская практика	50	50	50
8	Участие в соревнованиях	110	110	110
9	Восстановительные мероприятия	24	24	24
Общее количество часов		1248	1248	1248
Недельная нагрузка		24	24	24

3.3. Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки

Программа по прыжкам на батуте предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки батутистов:

Теоретическая подготовка:

- формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно.

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП) разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;
- специальная физическая подготовка (СФП) развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка (СДП) развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;

- специальная прыжковая подготовка (СПП) овладение техникой сложнокоординационных прыжков;
- функциональная подготовка, направлена на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- реабилитационно - восстановительная подготовка направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка:

- подготовка соревновательных программ предполагает доведение уровня исполнительского мастерства прыгунов до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований;
- акробатическая (базовая) подготовка заключается в овладении прыгунами определенного объема базовых прыжков;
- тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений.

Тактическая подготовка:

- овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка:

- формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Соревновательная (интегральная) подготовка:

- приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

3.3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий и направлена на приобретение специальных знаний о технике выполнения комбинаций и закономерностей становления «спортивной формы». Кроме бесед по теории прыжков на батуте в теоретическую подготовку входят просмотр видеозаписей, анализ выступления спортсмена на соревнованиях и другие аспекты подготовки.

Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический учебный материал распределяется равномерно на весь год подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст и уровень теоретической подготовленности учащихся и излагать материал в доступной им форме. Некоторые темы, такие, как техника исполнения прыжков на батуте, требуют неоднократного повторения и углубления знаний. Теоретические занятия и беседы должны побуждать спортсменов к более глубокому изучению теории и истории спорта, для чего рекомендуется читать литературу по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Теоретические знания должны не только вооружать спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. Ниже в таблице приведен тематический план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания темы.

Тематический план теоретической подготовки прыгунов в воду в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица №8

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	2	3
1.	История вида спорта	Достижения отечественных прыгунов на батуте в чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх прошлых лет и в настоящее время. Тенденции развития прыжков на батуте.
2.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	Виды соревнований по прыжкам на батуте. Права и обязанности участников. Правила исполнения прыжков на соревнованиях. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

3.	Предупреждение спортивного травматизма . ЗОЖ, психофизиология	<p>Взаимопомощь в процессе занятий. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности. Соблюдение режима дня, правильное и здоровое питание, основы спортивного питания как важные факторы в достижении высоких спортивных результатов; влияние вредных привычек на здоровье и на социальный статус; способы психологического противостояния вредным влияниям социума относительно пагубных привычек;</p> <p>Психофизиология.</p>
4.	Основы тренировки в прыжках на батуте	<p>Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание.</p> <p>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.</p> <p>Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.</p>
5.	Физическая подготовка прыгунов на батуте	<p>Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.</p>
6.	Техническая подготовка прыгунов на батуте	<p>Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.</p> <p>Планирование и контроль технической подготовленности.</p> <p>Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.</p>

7.	Планирование спортивной тренировки	<p>Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.</p> <p>Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.</p> <p>Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.</p> <p>Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.</p>
8.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	<p>Методика судейства. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.</p> <p>Требования к составлению соревновательных упражнений.</p> <p>Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.</p> <p>Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.</p> <p>Судейская практика.</p>
9.	Терминология в прыжках на батуте	<p>Значение и роль терминологии в прыжках на батуте.</p> <p>Принципы построения и правила применения терминов.</p> <p>Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.</p> <p>Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.</p> <p>Термины прыжков на батуте.</p>
10.	Единая всероссийская спортивная классификация	<p>Требования к спортивно-технической подготовленности и условия выполнения спортивных разрядов (мастера спорта и мастера спорта международного класса)</p>

3.3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Материал данного раздела предназначен для этапа совершенствования спортивного мастерства и распределяется с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом программный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце тренировочных занятий или может

выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач тренировки.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности, является основой (базой) для специальной подготовки.

В качестве средств выступают те же общеразвивающие упражнения специального назначения, что использовались на тренировочном этапе. Особое внимание при этом уделяется упражнениям, выполняемым с максимальной амплитудой движения и направленным на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений прыжков на батуте.

Специальная физическая подготовка наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общей физической подготовкой. На этапе совершенствования спортивного мастерства, по мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП – увеличивается.

Специальная физическая подготовка применяется для освоения различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих акробатических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов специальной физической подготовки, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:
- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Специальная двигательная подготовка:

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

3. 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.

В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения и разучиваются более сложные акробатические упражнения.

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, летом 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.

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

Перевероты: 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. Переверот с головы разгибом.

Перевероты 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.

Перевероты 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 переверот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с моста, на батуте.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов на батуте, поскольку акробатические упражнения и прыжки на батуте имеют сходную двигательную структуру.

Прыжки на батуте:

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.

3.3.3. Техническая подготовка

На приведённых ниже таблицах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определенного возраста занимающихся.

Программный материал по освоению и совершенствованию элементов для девушек, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства

Таблица №9

Элементы	возраст (лет)				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2145	3	4			
2183-Г	4				
2183-С	3	4			
2185-Г		1	2	3	4
2185-С			1	2	4
2183-Г 2+1	2	3	4		
2183-С 2+1	1	2	3	4	
2183-П 2+1			1	3	4
21(12)1-Г		1	2	3	4
21(12)1-С			1	3	4
3146	4				
318-С	4				
318-П	2	4			
3182-Г 1+1	4				
3182-С 1+1	3	4			
3184-Г 1+3	1	2	3	4	
3184-С 1+3		1	2	3	4
3184-Г 2+2	1	2	3	4	
3184-П 2+2		1	2	3	4
3186-П 3+3			1	3	4
2355	2	3	4		
2391		1	2	3	4
329		1	2	3	

Программный материал по освоению и совершенствованию элементов

*для юношей, занимающихся в группах совершенствования спортивного
мастерства*

Таблица №10

Элементы	возраст(лет)				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2183-Г	4				
2183-С	4				
2185-Г	2	3	4		
2185-С	1	2	2	4	
2183-Г2+1	3	4			
2183-С2+1	1	3	4		
2183-П2+1		1	3	4	
2185-С			1	3	4
2185-ИЦ2+3				1	4
21(11)	1	2	3		
21(12)1-Г		1	2	3	4
21(12)1-С			1	2	4
3146	4				
318-П	4				
3182-Г 1+1	4				
3182-С 1+1	4				
3184-Г 1+3	3	4			
3184-С 1+3	1	2	4		
3186-С 1+5		1	2	3	4
3184-Г 2+2	2	4			
3184-П 2+2	1	3	4		
3186-П 3+3		1	2	4	
31(12)2-Г 1+1		1	2	3	4
31(12)2-С 1+1			1	2	4
2391	4				
329	1	3			

Примечание.

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

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2-е живота, 3 - со спины, 4 — из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Основная работа направлена на:

- 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.
- изучение обязательной программы мастеров спорта.
- совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте.
- совершенствование произвольной программы МС.
- увеличивается соревновательная практика для реализации разученных комбинаций в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

3.3.4. Тактическая подготовка

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

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

Тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

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

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

3.3.5. Психологическая подготовка.

На пути к результатам высокого класса спортсменам приходится выдерживать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки, как в тренировочной деятельности, так и во время соревнований, где часто спортсмен из-за чрезмерного волнения или апатии не может показать результат, к которому он готов.

Все вышесказанное предопределяет важную роль психологического обеспечения спортивной деятельности в общей системе подготовки спортсмена. 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.

Под психологической подготовкой понимают совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и надежное выступление на соревнованиях.

Психологическая подготовка помогает создать такое психическое состояние, которое вселяет в спортсмена уверенность в своих силах, помогает противостоять различным сбивающим факторам (волнение, страх поражения, страх больших физических нагрузок в тренировке и т.д.

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую (ОПП) и специальную.

ОПП направлена на:

1. Развитие и совершенствование у спортсмена таких психических качеств, которые необходимы для успешного овладения избранным видом спорта (волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание).

2. Формирование спортивного характера - достижение победы за счет реализации подготовленности и вскрытия резервных возможностей.

3. Обучение приемам активной саморегуляции психических состояний — боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия.

4. Обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению.

На этапе спортивного совершенствования к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходима специальная психологическая подготовка и привлечение педагогов-психологов.

В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Педагог-психолог совместно с тренером-преподавателем 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. Распределению 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.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;
- дыхательные упражнения;

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений

3.3.6. Воспитательная работа

Воспитание личности спортсмена является одной из главных задач подготовки спортсменов и основной работой тренера-преподавателя. В группах спортивного совершенствования эта работа поднимается на новый качественный уровень. Тренер-преподаватель не сможет решать задачи спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов без воспитания у них высоких личностных качеств (активности, дисциплинированности, трудолюбия, умения преодолевать утомление, честности и целеустремленности).

Тренер-преподаватель обязан контролировать соблюдение спортивного режима, посещение тренировок и систематичность участия в соревнованиях своих учеников. Ученики обязаны исполнять указания тренера, соблюдать дисциплину на тренировочных занятиях.

Тренер также должен стимулировать стремление своих учеников к образованию, осуществлять контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники у спортсменов школьного возраста. Необходимо развивать у них умение преодолевать утомление и нежелание трудиться.

Необходимо поощрять спортсменов за трудолюбие, хорошую учебу и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызывать чувства зависти или несправедливости.

Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима необходимо обсуждать в спортивном коллективе.

Тренер обязан помнить, что спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Поэтому большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить совместные коллективные мероприятия: походы в театр и кино, дни рождения, участие в общественно-полезном труде (например, уборка зала, ремонт спортивного оборудования), проводить вечера отдыха и т.п.

Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для судейства соревнований или проведения занятий в качестве помощника тренера.

Необходимо использовать основные педагогические методы: убеждение, беседа, педагогическое внушение.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

Известно, что во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации. Процессы адаптации направлены на приспособление организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, а восстановление обеспечивает возможность продолжение работы. Чем быстрее протекают процессы восстановления, тем выше можно увеличивать нагрузку и частоту тренировочных занятий. В связи с этим необходимо проведение специальных мероприятий, направленных на скорейшее восстановление организма.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику прыжков на батуте, индивидуальные особенности спортсмена, функциональное состояние, а также физиологический механизм применяемой процедуры.

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличить 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.

Широкий 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.

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.

3.8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения тренировочных занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у прыгунов соответствующих двигательных навыков, овладеть приемами страховки и помощи при выполнении упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться в процессе обучения.

При овладении судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает 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.

Все спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

На этапе совершенствования спортивного мастерства результатом реализации программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.
- выполнение норм и присвоение звания «Мастер спорта России».
- включение в состав сборной команды региона РФ, сборной команды РФ.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: **этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.**

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной

спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного).

4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведены в таблице № 11

В рамках дистанционного обучения контрольно-переводные испытания возможно принимать в дистанционной форме с предоставлением фото-видео материалов, письменных работ.

Таблица № 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из вися 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 вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в вися 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. Педагогический контроль.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется индивидуализацией подготовки спортсменов, а следовательно, и педагогический контроль направлен на получение информации об индивидуальных особенностях подготовленности состояния и переносимости тренировочных нагрузок.

На этапе высшего спортивного мастерства педагогический контроль особенно важен для выявления динамики развития спортивной формы.

Методами педагогического контроля являются:

1. Педагогические наблюдения.
2. Учет тренировочных нагрузок.

3. Контрольные упражнения (для выявления уровня специальной физической подготовленности).

Педагогический контроль тесно связан с психологическим контролем. Тренировка прыгунов в воду несет в себе большую психологическую нагрузку, поэтому утомление, развиваемое в процессе подготовки, значительно связана с нервным утомлением. Это вызывает необходимость постоянно контролировать психическое состояние спортсмена, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Для решения задач психологического контроля рекомендуется привлекать к работе со спортсменами профессионального психолога.

Для решения задач педагогического контроля необходимо ведение дневника тренировок спортсменом. Тренер должен каждую неделю проверять и анализировать его совместно со спортсменом. Это позволит своевременно корректировать процесс подготовки, избежать переутомления и достичь пика спортивной формы к соревнованиям.

4.5. Врачебный контроль.

Данный вид контроля правильнее назвать медико-биологическим или врачебно-физиологическим. Он направлен на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения.

Для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства обязательным является углубленное медицинское обследование, которое должно проводиться спортивно-физкультурным диспансером 2 раза в год (весной и осенью).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список библиографических источников

1. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012. Каравеева И. В., Москаленко А. Н., Пиллюк Н. Н. Теория и практика

системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2.

3. Верхошанский Ю.В.- Основы специальной подготовки спортсменов.- М: Физкультура и спорт, 1988.

4. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.

5. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.

6. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.

7. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. (Высш. проф. образование).

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

9. Ингерлейб М.Б. - Анатомия физических упражнений - (издание 2), Ростов н/д, Феникс, 2009г

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

12.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002г.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru

2. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг -

<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

3. Федерация прыжков на батуте России <http://www.trampoline.ru>

4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/

Консультант Плюс www.consultant.ru:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 №694 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте
2. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 №325 (в ред. Приказа Минспорта России от 02.12.2013 N 928) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».
3. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
5. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.