

**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 28.04.2022

Утверждаю  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
\_\_\_\_\_ А.Н.Слизько  
Приказ № 449-д от 29.04.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**группы совершенствование спортивного мастерства  
второго года обучения по программе спортивной подготовки  
«Прыжки на батуте»**

Возраст обучающихся: 20 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Бордукова А.Ф.,  
тренер-преподаватель

Екатеринбург  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Характеристика вида спорта. Отличительные особенности	4
Специфика организации тренировочного процесса	5
Режимы тренировочной работы	5
Учебно-тренировочные нагрузки	6
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.	7
Объем индивидуальной спортивной подготовки	7
Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	8
Теоретическая подготовка	8
Общая и специальная физическая подготовка	11
Техническая подготовка	13
Тактическая подготовка	15
Психологическая подготовка	16
Восстановительные средства и мероприятия	17
Инструкторская и судейская практика	18
Календарный учебный график	19

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

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.

### **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.

**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.

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, предоставляясь возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **Режимы тренировочной работы**

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

Режим тренировочной работы утвержден директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

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 молодёжи» 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 соблюдаются 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.

### **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 №1

Таблица №1

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	24	6	1248	312
2 год				

### **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.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут	комплект	2
2	Дорожка акробатическая	штук	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
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	Скалки гимнастические	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	2
13	Стенка гимнастическая	штук	4

### **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 учитывается уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

### **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.

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

### **Теоретическая подготовка.**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
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	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; Психофизиология.
4.	Основы тренировки в прыжках на батуте	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.

5.	Физическая подготовка прыгунов на батуте	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.
6.	Техническая подготовка прыгунов на батуте	Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.
7.	Планирование спортивной тренировки	Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.
8.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	Методика судейства. 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.

9.	Терминология в прыжках на батуте	Значение и роль терминологии в прыжках на батуте. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины прыжков на батуте.
10.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовленности и условия выполнения спортивных разрядов (мастера спорта и мастера спорта международного класса)

### **Общая и специальная физическая подготовка**

**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: односторонние, разносторонние, 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 разучаиваются 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, 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, 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.

### 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*

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*

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-Щ2+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  $90^\circ$  - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на  $180^\circ$  - 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.

### **Тактическая подготовка**

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

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

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.

### **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.

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. Распределение 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.

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

### **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.

Во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации.

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

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.

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 орошаet не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головне мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

### **Инструкторская и судейская практика**

На этапах ССМ навыки инструкторской и судейской практики закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий привлекаются спортсмены старших разрядов (КМС, МС) в качестве помощников тренера в работе со спортсменами, занимающимися в группах начальной подготовки.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, подбирают упражнения для разминки и проводить разминку. При проведении занятий спортсмены развиваюt способность наблюдать за выполнением прыжков и подготовительных упражнений, выявляют ошибки и находят пути их исправления, помогают обучать занимающихся в младших возрастных группах новым прыжкам.

На этапе ССМ привлекаются спортсмены к судейству соревнований в отделении в качестве судьи, помощника секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики является присвоение учащимся групп спортивного совершенствования звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

## **Календарный учебный график**

с - соревнования

аттестация = каникулы

ср – самостоятельная работа

в- выходной

### Э- промежуточная аттестация

ш – итоговая