

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 28.04.2022

Утверждаю
Директор ГАОУ 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, предоставляться 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 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 соблюдются 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				
2 год	24	6	1248	312

**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
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

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.

№ п/п	Содержание	ССМ 2 год
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
Общее количество часов		1248
Недельная нагрузка		24

Теоретическая подготовка.

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

№ 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	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 режимом: 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, 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.

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 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-П2+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.

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.

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. 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.

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 объёма 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 орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной 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 проводят разминку. При проведении занятий спортсмены развивают 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

[illegible]

с - соревнования

ср – самостоятельная работа

В- ВЫХОДНОЙ

э- промежуточная аттестация

Ш – ИТОГОВАЯ

аттестация = каникулы