

Программа спортивной «Прыжки на батуте»

Настоящая программа реализуется в отделении физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Программа состоит из одного этапа подготовки — совершенствования спортивного мастерства (ССМ). На программу зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку по предпрофессиональной программе «Прыжки на батуте» и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Продолжительность обучения — 3 года.

Недельный объем тренировочной работы — 24 часа.

Программа спортивной подготовки включает: теоретическую, техническую, тактическую, общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), психологическую подготовку.

Особенность занятий на данном этапе — техническая подготовка становится ведущей по сравнению с другими видами подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных элементов, а также освоение более сложных элементов с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки. Увеличивается соревновательная практика. Возрастают объемы теоретической подготовки, которая направлена на приобретение специальных знаний о технике выполнения прыжков и закономерностей становления «спортивной формы».