

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Менделеева, 160, корпус 6. Телефон 8(347)246-39-49, e-mail: alpineufa@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШОР
по горнолыжному спорту

А.Н. Кривошеев

«30» декабря 2022г.

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 878)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки: 1-2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства: не ограничивается

Составитель программы:

Желтов П.Г. – инструктор-методист

Шаехова Т.Н. - инструктор-методист

Тюменева К.А. - инструктор-методист

УФА 2022

Оглавление

I.	Общие положения	3
	1. Дисциплины Программы	3
	2. Нормативно-правовые акты	3
	3. Цель Программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	4. Система многолетней подготовки	4
	5. Этапы спортивной подготовки	4
	6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
	7. Установленный возраст для зачисления спортивной подготовки	5
	8. Возраст обучающихся на этапах ЭССМ и ВСМ	5
	9. Требования к разрядам	5
	10. Требования к обучающимся	5
	11. Максимальная наполняемость групп	6
	12. Объем Программы	6
	13. Продолжительность учебно-тренировочного занятия	6
	14. Тренировочная работа	6
	15. Порядок формирования групп	6
	16. Одновременное проведение учебно-тренировочных	6
	17. Основные виды (формы) обучения	6
	18. Самостоятельные (индивидуальные) занятия	7
	19. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	7
	20. Обеспечение круглогодичной спортивной подготовки	8
	21. Соревновательная деятельность предусматривает	8
	22. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	9
	23. Непрерывный учебно-тренировочный процесс	9
	24. Основа воспитательной деятельности	9
	25. Антидопинговые мероприятия	10
	26. Планы инструкторской и судейской практики	11
	27. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
	28. Средства восстановления	13
III.	Система контроля	17
	29. Требования к лицу, проходящему спортивную подготовку	17
	30. Оценка результатов освоения Программы	18
	31. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта	23
	32. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
	33. Многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера	23
	34. Планирование тренировочных нагрузок	24
	35. Общая подготовка	24
	36. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки	25
	37. Средства спортивной подготовки	26
	38. Материал практических занятий по этапам подготовки	26
	39. Содержание занятий по теоретической подготовке	46
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
	40. Характеристика вида спорта	50
	41. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплинам	52
	42. Общие требования безопасности	52
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
	43. Материально-технические условия реализации Программы	55
	44. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём	55
	45. Кадровые условия реализации Программы	57
	Приложение №1	58
	Приложение №2	59
	Приложение №3	61

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке:

- акробатическая дорожка;
- двойной минитрамп;
- индивидуальные прыжки;
- синхронные прыжки;
- акробатическая дорожка – командные соревнования;
- двойной минитрамп – командные соревнования;
- индивидуальные прыжки – командные соревнования

2. с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г № 878 (далее – ФССП).

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 г. № 1216 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «прыжки на батуте»);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.09.2022 г. № 773 «Об утверждении правил вида спорта «Прыжки на батуте»» (с изменениями и дополнениями).

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, формирования физических качеств и двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

5. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Этап начальной подготовки

Задачей этапа является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям прыжкам на батуте, развитие личности, утверждение здорового образа жизни, формирование физических, морально-этических и волевых качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачей этапа является укрепление состояния здоровья спортсменов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики движения на склоне, развитие специальных физических качеств, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задача этапа - специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики прыжков на батуте, освоение повышенных тренировочных нагрузок, дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства

Задача этапа - достижение спортсменами высоких стабильных результатов уровня сборной команды РФ.

Преимущественная направленность - подготовка спортсменов по прыжкам на батуте к спортивным соревнованиям и успешное участие в них.

6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» установлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1-2

7 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

8. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Прыжки на батуте» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

9. Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по прыжкам на батуте необходимы:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, но обучающемуся может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

10. К лицам, проходящим спортивную подготовку устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке,

установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия прыжками на батуте.

11. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренных в таблице 1.

12. Объем Программы составляет:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234 -312	312 - 416	520 - 624	624 -832	832-936	936-1248

13. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

14. Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором учреждения.

15. Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

16. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечено соблюдение требований техники безопасности.

17. Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации Программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия включающие в себя теоретические и практические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные и медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);

- участие в спортивных соревнованиях (таблица 4).

18. Одним из компонентов спортивной подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно, без контроля наставника.

Продолжительность самостоятельной подготовки спортсмена составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15 -20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

19. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

20. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса (Таблица 3,4):

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

21. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию оценки возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые

стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2

22. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

23. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (Приложение №1).

24. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

К программе приложен примерный календарный план воспитательной работы (Приложение №2)

25. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении спортсмена о благородстве и справедливости в спорте, отношении к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Таблица 5

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты Тема «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
	6.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты Тема «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
	4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	5. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

26. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – получение обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое значение - у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на учебно-тренировочном этапе обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

27 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238), этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в год по программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по программам на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности учебно-тренировочных занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

28. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

Режимные средства восстановления

К таким средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение учебно-тренировочных занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Данные средства восстановления определяют правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностям организмом, обучающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.
- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности обучающегося;

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и тренером-преподавателем в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части учебно-тренировочных занятий обеспечивает высокую работоспособность обучающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из учебно-тренировочных занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Одним из средств, способствующих восстановлению, является полноценная разминка.

Режимные средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением учебно-тренировочных занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах учебно-тренировочных занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначать в дозе, но не превышающей половины суточный потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

III. Система контроля

29. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

30. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

31. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 6-10

Таблица 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук – 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на
этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Таблица 10

Особенности формирования этапа обучающихся с учетом этапов реализации Программы

Этап	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Наименование периода	Минимальный возраст обучающихся	Количество лиц (человек)	Спортивный разряд для зачисления на этап (не ниже)
1 этап – начальной подготовки	До одного года	2	НП-1	7	8-16	-
	Свыше одного года		НП-2			-
2 этап - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	3-5	ТЭ-1	8	4-8	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше трех лет		ТЭ-2			
			ТЭ-3			
			ТЭ-4			«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
			ТЭ-5			
3 этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	ССМ	13	2-4	КМС
4 этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	ВСМ	15	1-2	МС

IV. Рабочая программа по виду спорта

32. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки батутистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

33. В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те обучающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью. В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы

техники прыжков на батуте, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в учебно-тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер. Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных обучающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем учебно-тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых обучающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

34. При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

35. Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. формированию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня

функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

36. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

1. Этап начальной подготовки:

Цель этапа - базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям по прыжкам на батуте, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;
- техническая подготовка - специальные упражнения для двигательных умений в прыжках на батуте;
- теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Цель этапа - специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа - формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка - специальные упражнения по прыжкам на батуте;
- теоретическая и тактическая подготовка - анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, половым возможностям организма спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

Цель этапа - создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;

- техническая подготовка - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и технике выбранных дисциплин; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;
- теоретическая и тактическая подготовки - анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

Цель этапа- достижение максимального уровня подготовленности.

Задачи этапа - индивидуализация техники выполнения соревновательных упражнений, реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях.

Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки.

37. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общefизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

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

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

38. Материал практических занятий по этапам подготовки включает следующее:

Формирование классического стиля выполнения упражнений и различные способы выполнения упражнений, различных сальто невозможно без овладения основ базовой акробатики (форм динамических осанок).

Под формами динамической осанки понимаются определенные положения тела, которые принимает спортсмен в безопорном периоде, отражающие способ выполнения или какую-то структурную группу прыжков типа «сальто». Динамическая осанка принимается спортсменом при вылете и удерживается в микроинтервале времени полета.

К классическим формам динамической осанки, принимаемых в сальто, относятся группировка, положения согнувшись и прогнувшись. Овладение позой выпрямившись имеет преимущественно методическую ценность при овладении пируэтами.

Классический стиль основных форм динамической осанки предполагает:

Группировка - подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков и сальто. Она выполняется из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из указанных положений согнуть ноги в коленях, взяться руками за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу. При правильном выполнении группировки спина должна быть полукруглой.

Разновидность группировки - широкая группировка позволяет предохранить лицо обучающегося от возможных ударов о колени. Она применяется при исполнении перекатов и сальто в сторону. Из полуприседа ноги врозь (на ширине шага) наклонить туловище вперед и захватить руками снаружи под колени.

согнувшись - спина округлена, тело согнуто с прямыми ногами, угол «туловище - ноги» не более 45° , захват руками голеней снизу, локти прижаты к ногам, голова наклонена вперед;

прогнувшись - тело прогнуто с активным удержанием этой позы, расположение рук в известных классических вариантах, голова в естественном, относительно туловища, положении;

полугруппировка - спина округлена, угол «туловище - бедра» и «бедра - голень» не менее 90° , руки согнуты впереди, голова в естественном, относительно туловища, положении;

выпрямившись - удержание тела в четко прямом упруго-жестком состоянии. Для краткости словосочетание «форма динамической осанки» может в дальнейшем заменяться словом «поза».

Перекаты и кувырки представляют собой ценность не только как элементы начальной акробатики, а в совокупности с формами динамической осанки – средством методической перспективы.

Перекат - вращательное движение с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Служат подготовительными упражнениями для выполнения кувырков, а также связующими элементами (со стойками, кувырками). Они исполняются в стороны, назад и вперед.

Последовательность разучивания перекатов:

1. Перекаты в группировке влево и вправо из упора стоя на получетвереньках. То же из выпада, с шага и с разбегу.
2. Из основной стойки через упор присев перекат назад и вперед в и. п.
3. Перекаты назад и вперед в сочетании с поворотами и прыжками.
4. Разнообразные соединения перекатов со стойками, кувырками и др.

Перека́т вперед из стойки на коленях. Стоя на коленях, прогнуться, подавая таз вперед, последовательно касаясь мата бедрами и животом, опереться руками в момент касания грудью, затем последовательным касанием и движением назад прийти и упор лежа, касаясь бедрами мата.

Кувырок - вращательное движение тела с переворачиванием через голову и с последовательным касанием опоры.

Кувырок вперед при классическом исполнении характеризуется полным выпрямлением ног в толчке и плотной группировкой при перека́те, что в определенной мере способствует формированию чувства позы группировки для последующих простых и сложных сальто.

Кувырок назад из различных исходных положений обладает более широким спектром воздействия не только на формирование позы, но и для создания двигательного представления о движениях принятия группировки, то есть активности движения ног к туловищу, сгибания в коленных суставах, захвата ног руками в верхней части голени и прижатия их к туловищу.

Кувырок вперед.

Последовательность обучения:

1. Повторить группировку в приседе, сидя и лежа, медленно и быстро.
2. Повторить перека́т назад и вперед из седа, упоре присев, из стойки на лопатках в упор присев.
3. Из упора ноги врозь кувырок в сед ноги врозь. То же в сед в группировке.
4. Кувырок вперед с горки матов по наклонной линии сверху вниз (угол 15-20°).
5. Кувырок на акробатической дорожке.
6. Соединения нескольких кувырков вперед.
7. Соединения кувырка вперед с другими элементами (кувырками назад, переворотами, стойками).

Кувырок назад.

Последовательность обучения:

1. И. п. - лежа на спине. Сгибание тела, согнув руки назад и опираясь ладонями за плечами, локти параллельны.
2. И. п. - упор присев. Переставляя руки на 30—40 см вперед, перенести на них тяжесть тела (подавая плечи и разгибая ноги).
3. И. п. - упор присев. В конце перека́та назад опереться ладонями за плечами.
4. И. п. - упор присев на горке наклонных матов. Кувырок назад. То же, но кувырок назад на акробатической дорожке.
5. Два и более кувырка назад.
6. Сочетания кувырков назад с кувырками вперед, стойками, переворотами и др.

Кувырок назад согнувшись. Простейший способ исполнения из седа ноги врозь (вместе). Наклонить туловище вперед, выполнить перека́т назад с опорой ладонями около плеч и быстро опустить ноги за голову. Переворачиваясь через голову, энергично разгибая руки, через упор согнувшись встать в стойку ноги врозь или вместе.

Основные разновидности этого кувырка: кувырок согнувшись ноги врозь или ноги вместе из седа, из основной стойки и стойки ноги врозь.

Кувырок назад прогнувшись через плечо. Из седа, выполнив перекат назад до упора согнувшись, разогнуться в стойку на плече и перекатом через грудь прийти в упор лежа на бедрах.

Кувырок назад в стойку на руках. После переката назад (через упор согнувшись) полностью разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно разогнуть руки.

Соупражняющийся, стоя сбоку, захватом за ноги помогает выйти в стойку на руках.

Кувырок с прыжка. Простейший способ исполнения - с места, наиболее сложный - с разбега и толчком о трамплин через препятствие (веревочку, планку). Не снижая скорости разбега, сделать прыжок с одной ноги на две. В темпе одновременно с движением руками вперед-кверху энергично оттолкнуться ногами. После полета коснуться руками мата впереди плеч, выполнить кувырок вперед.

Примерные соединения из кувырков:

1. Два кувырка вперед - прыжок вверх - приземление в упор присев и кувырок назад.
2. Два (три) кувырка назад - кувырок вперед - прыжок.
3. Сочетания кувырков вперед и назад, выполняемых с заданной скоростью.
4. Кувырки вперед и назад в стойки на лопатках, на голове, на руках; кувырки из указанных стоек.
5. Различные сочетания кувырков с прыжками и поворотами на 180, 360 и более градусов.

Разбег и темповой подскок, эти два элемента в соединении предшествуют практически большинству современных комбинаций прыжков.

Разбег является основной энергообразующей **частью** комбинаций акробатических прыжков. Длина разбега при выполнении соревновательных комбинаций на **дорожке** обусловлена десятью метрами до начала снаряда. **Нередко** прыгуны увеличивают его за счет пробега определенной и часто большей части дорожки прежде, чем начать упражнение.

Скорость горизонтального перемещения акробата в разбеге играет определяющую роль в накоплении количества движения до отталкивания на сальто различной сложности, а затем и на рациональное распределение накопленного количества движения на ее переместительную и вращательную составляющие в полете. Большая, а в общем, достаточная скорость разбега позволяет прыгуну при прочих сопутствующих технических условиях осуществлять в заданном ритме и темпе длинные комбинации, выполнять сложнейшие сальто на требуемой высоте. В практике тренировки появился совершенно верный, с методической точки зрения, термин — «управляемая» скорость разбега, как и «управляемая» скорость комбинационных действий прыгуна (подразумевается скорость линейного перемещения спортсмена).

Техника беговых шагов акробатов - прыгунов сходна с техникой двигательных действий бегунов-спринтеров. Разбег выполняется на передней части стоп, которые необходимо располагать параллельно по обе стороны от предлагаемой срединной линии зоны разбега. Такая постановка ног более рациональна, чем при постановке с пятки на носок, так как в первом случае отталкивание более кратковременно, за счет так называемых «рессорных» качеств стоп, что в целом положительно влияет на скорость разбега.

В беговом шаге (стопа) движется вниз-назад и становится ближе к вертикали опоры тела, что способствует уменьшению стопорящего влияния реакции опоры и сокращению времени шага разбега. При постановке на опору нога амортизирует, незначительно сгибается в коленном суставе. Выпрямление толчковой ноги должно сочетаться с максимальным поднятием бедра маховой. При этом толчок должен завершаться полным выпрямлением опорной ноги с таким же полным сгибанием в голеностопном суставе. Разноименные движения полусогнутыми руками в беге должны быть свободными, но не расслабленными и способствовать прямолинейности движения тела. Кисти при этом следует держать также полусогнутыми, а не выпрямленными, как это зачастую имеет место в практике прыжков на дорожке.

Каждый прыгун должен придерживаться своего, определенного количества шагов в разбеге, что зависит как от техники беговых действий, так и от антропометрических данных спортсмена. На старте разбега прыгун должен сосредоточить свое зрительное внимание на месте темпового подскока перед входовым элементом комбинации. Это место целесообразно отмечать постоянным предметным ориентиром на боковой части зоны разбега или дорожки, если часть бега продолжается на ней.

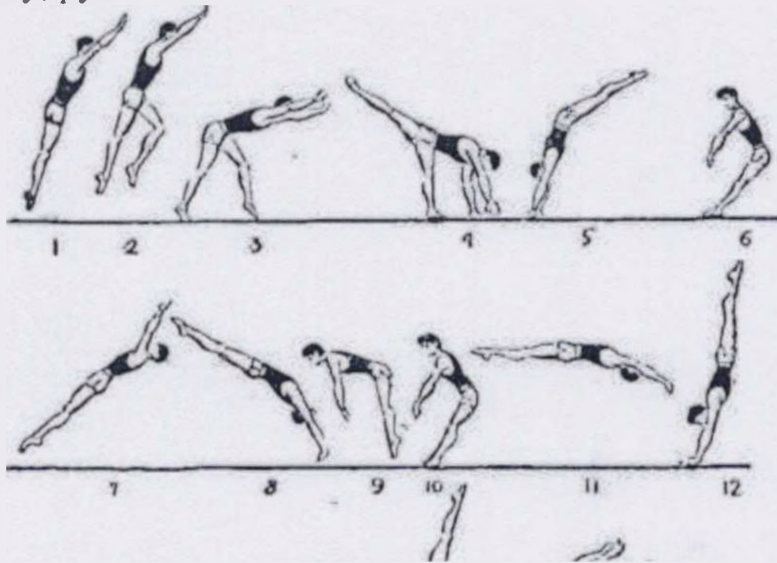
Постоянная и точная для каждой комбинации длина разбега является не только фактором последующих эффективных действий в комбинации, но и средством положительного психологического воздействия на спортсмена в условиях тренировки и особенно на соревнованиях. Поэтому разметку длины разбега целесообразно делать на каждой тренировке и тем более на соревнованиях только метрической рулеткой с достаточной высокой точностью.

Темповый подскок (вальсет) является входовым элементом большинства прыжковых комбинаций. Техника вальсета как входового элемента комбинации имеет свои особенности в зависимости от ряда обстоятельств: выполняется ли целевое сальто в комбинации в остановку или в переход; требуется ли для этого сальто большой запас кинетического момента для многократного вращения но сальто или для *большого* пируэтного поворота.

Если вальсет предваряет сальто с одним оборотом (как правило, пируэты), то его надо выполнять без активного перемещения вперед, с высоким несколько стопорящим подскоком и махом руками вперед и вверх. Тело при этом можно держать прямым в полете или слегка прогнутым. У мастеров акробатики такой вальсет выглядит как бы с незначительным затяжным удержанием в крайне верхнем положении отмеченной позы. В случаях, когда вальсет выполняется перед сальто большой сложности (двойные, тройные) или перед длинной комбинацией, его надо делать подскоком вверх и вперед с более активным линейным перемещением с целью сохранения и даже накопления энергии движения и осуществления так называемого вращательного «наката» в рондате и энергичного входа в основную часть комбинации.

Прогибание в вальсете, а иногда и отведение одной ноги назад является не только признаком стилизации движений, но и желанием более энергично войти в рондат. Этому способствует активное (заряженное) состояние растянутых мышц передней поверхности тела. Но это, однако, требует и очень высокой скоростно-силовой подготовленности этой группы мышц.

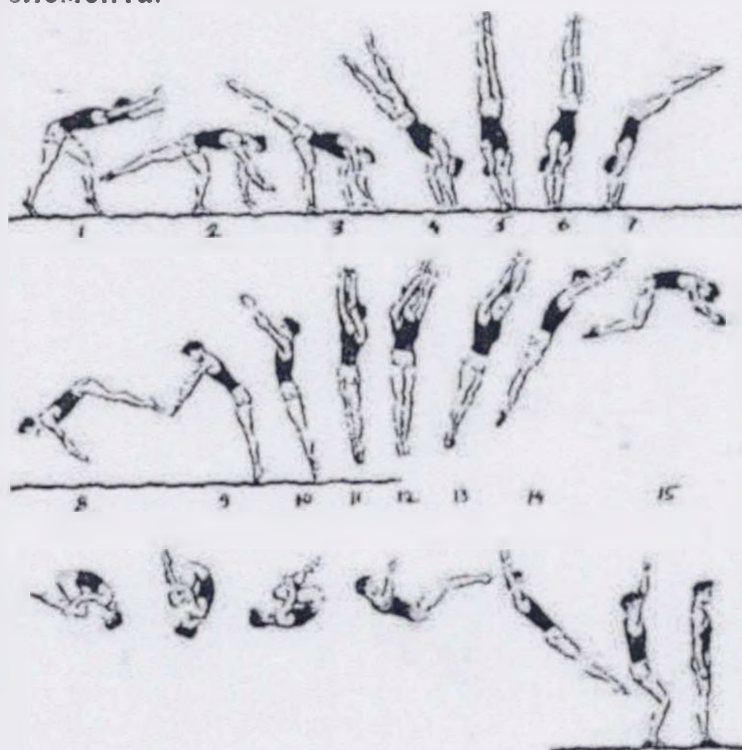
При выполнении всех разновидностей вальсета тело надо держать прямо, не допускать разворота плечевого пояса. Мах руками осуществляется до таких пределов вперед и вверх, чтобы прямые руки и кисти находились в зоне периферического зрительного контроля. Известно мышечное чувство больших мастеров прыжков, когда при подскоке спортсмен как бы «приподнимает себя» вперед и вверх путем замедления маха руками вверх. При взлете руки должны быть параллельны или слегка разведены, насколько это необходимо для удержания динамического равновесия. Недопустимо отставание «дальней», применительно к рондату, руки.



Рондат. Выполняется после вальсета в начале комбинации. Этот элемент может быть также связующим элементом в середине комбинации. Рондат начинается широким шагом ног с удержанием некоторой округлости туловища без выраженного сгибания тела в тазобедренных суставах. Во всяком случае к этому надо стремиться. Движение руками к опоре осуществляется по умеренно закругленной траектории. Постановка первой опорной руки согласуется с активным махом разноименной прямой ногой с последующим толчком согнутой. Отмеченные действия направлены на преобразование энергии поступательного движения тела во вращательное, если имел место разбег, или на накопление энергии вращательного и поступательного движения, если вальсет выполняется с места. Первая опорная рука ставится или на центральной линии дорожки с небольшим (90°) разворотом кисти, или перед линией, не пересекая ее. Другая рука ставится спереди от первой и сразу же за центральной линией, но с разворотом кисти уже на 180° . При этом руки ставятся поочередно. В практике прыжков существует ошибочное представление об одновременности постановки рук на одну линию, перпендикулярную продольной линии дорожки. Одновременность постановки рук приводит к прыжку на руки, причем часто к стопорящему, что влечет за собой «прыжок вверх» ОЦМ тела, часто потерю темна и рассеивание энергии движения. При правильном исполнении рондата спортсмен должен обязательно чувствовать кратковременное «прокатывание» через руки, а не «проскакивание» на опоре. При постановке прямых рук важно не «проваливаться» в плечевых суставах.

Перемещение тела в рондате должно осуществляться строго в вертикальной плоскости. Отклонение тела в какую - либо сторону приводит к неоправданному рассеиванию энергии. Соединять ноги необходимо после прохождения телом вертикали.

А в этом положении прыгун должен принять удобную позу для подготовки к последующему быстрому и мощному курбету. Прохождение прыгуном вертикали характеризуется или прямым телом, или незначительным активным прогибом, чтобы затем использовать эффект так называемого «натянутого лука». Поэтому слова «активный прогиб» означают прежде всего активное состояние мышц, окружающих тазобедренные суставы, готовых к осуществлению высокоскоростного курбета. Соединение ног во второй половине вальсета должно являться как бы следствием того, что «толчковая нога догнала маховую» и они вместе в завершающую часть элемента.



Курбет - вторая и наиболее активная часть вальсета, выполняется по закругленной траектории, описываемой носками ног. Такое движение носков ног может быть и важной методической установкой в случае ошибки чрезмерного сгибания тела в курбете и явно стопорящей постановки ног. Активному вращательному движению тела и качественному курбету способствует надавливание прыгуном руками в направлении как бы под себя. В момент достижения максимального ускорения ног в курбете спортсмен отталкивается руками с последующим активным движением плечевого пояса вверх. В результате этих действий прыгун попадает в кратчайшее по времени безопорное движение. Возможно, более высокое положение плечевого пояса перед приземлением на ноги и некоторая задержка движения руками вверх является важной предпосылкой последующего эффективного маха ими, как это отмечалось ранее, при рассмотрении механизма взаимодействия маховых и опорных звеньев при отталкивании.

Постановка ног на опору (атака опоры) осуществляется, как правило, под острым углом, величина которого зависит от биомеханики последующего сальто.

Важно, чтобы к моменту контакта ногами с опорой прыгун приобрел положение тела, близкое к прямому.

Обучение. Исходная база.

1. Быстрое колесо после вальсета;
2. Переворот вперед;
3. Курбет из стойки на руках с быстрым разгибанием округленным туловищем.

Основные учебные задания.

1. Серия переворотов в сторону строго в вертикальной плоскости.
2. Проводка по рондату с акцентами на: верную постановку рук (проверка в стойке); соединение ног одновременно с поворотом на 90° с приземлением на ноги и разгибанием туловищем. Скорость действий при выполнении задания постепенно увеличивается.
3. Рондат с места шагом; после вальсета с отскоком вверх и назад, оба варианта с приземлением на дозированное возвышение. Степень освоенности прыжка определяется по появлению тенденции к быстрому перемещению тела назад после приземления с активным разгибанием туловища (для последующего фляка) и по высоте отскока (для последующего сальто).

В процессе обучения и совершенствования рондата тренер-преподаватель должен постепенно контролировать перемещение прыгуна строго в вертикальной плоскости, наблюдая за ним со стороны разбега. Следует помнить, что чрезмерно раннее, еще в вертикали, соединение ног приводит к потере скорости перемещения спортсмена.

Техническая подготовка

Прыжки на батуте

На приведённых ниже таблицах 11-12 показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды освоения отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

Таблица 11

[illegible]

2322		1	4									
2413			4									
2111	4											
2113			1	4								
213		2	4									
214-Г	1	4										
214-С		1	4									
2141-Г		1	2	4								
2141-С			1	4								
2141-П			1	2	4							
2143				1	4							
2145						1	2	3	4			
215			1	4								
217-Г				1	3	4						
217-С					2	3	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-С					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				
2183-С						1	2	3	4			
2185-Г									1	2	3	4
2185-С										1	2	4
2183-Г 2+1							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
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									
313		2	4									
3131		1	3	4								
314-Г	2	4										
314-С	1	2	4									
314-П		1	2	4								
3142		1	2	4								
3144			1	1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315			1	2	4							
318-Г			1	2	3	4						
3171					1	3	4					
318-С				1	2	2	3	4				
318-П							1	2	4			
3182-Г 1+1						1	2	4				
3182-С 1+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
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
2351			1	4								
2353				1	2	3	4					
2355							1	2	3	4		
2391									1	2	3	4
222	4											
2231			1	4								
2271				1	2	3						
322	4											
3221	4											
3222	1	4										
3223		2	4									
324		1	2	4								
325-Г		1	2	4								
325-С			1	3	4							
325-П				1	2	3	4					
3252					1	2	4					
329									1	2	3	
332	4											
3321	4											
333	1	4										

Примечание:

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и "связки" из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперед, 3 - прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа, 5 - с колен, 6 - с четверенек;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта);
- заглавная буква - положение тела, в котором выполняется прыжок: Г - группировка, С - согнувшись, П - прямое (прогнувшись), СВ - согнувшись, ноги врозь

Дополнительные характеристики. Их две. Даются, когда тому или иному элементу нужно дать более подробное описание.

Первая дополнительная характеристика - цифра через дефис уточняет конечное положение после приземления. При этом используются те же цифры, что для обозначения исходного положения.

Вторая вспомогательная характеристика необходима для описания прыжков с комбинированным вращением, когда нужно описать количество пируэтов в каждом сальто.

Мужчины	возраст (лет)											
элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1101-104	3	4										
140-4	4											
1401-1 1402-1	3	4										
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2322	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
213	2	4										
214-Г	2	4										
214-С	1	4										
2141-Г		1	3	4								
2141-С		1	3	4								
2141-П		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215-2151		1	4									
2152			1	3	4							
217-Г			1	2	4							
217-С				1	3	4						
2181-Г			1	2	3	4						
2181-С				1	2	3	4					
2183-Г					1	2	3	4				
2183-С						1	3	4				
2185-Г							1	2	3	4		
2185-С							1	1	2	2	4	
2183-Г 2+1							1	3	4			
2183-С 2+1								1	3	4		
2183-П 2+1									1	3	4	
2185-С										1	3	4
2185-П (2+3)											1	4
21 (11)								1	2	3		

[illegible]

3223		4										
324		1	4									
325-Г		1	4									
325-С			1	4								
325-П				4								
3252				1	4							
329								1	3			
332	4											
3321	4											
333	4											

Примечание:

1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 - закрепление и совершенствование элемента;

3 - выполнение элемента в "связках";

4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и "связки" из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперед, 3 - прыжок с вращением назад;

- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа, 5 - с колен, 6 - с четверенек;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);

- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта);

- заглавная буква - положение тела, в котором выполняется прыжок: Г - группировка, С - согнувшись, П - прямое (прогнувшись), СВ - согнувшись, ноги врозь

Дополнительные характеристики. Их две. Даются, когда тому или иному элементу нужно дать более подробное описание.

Первая дополнительная характеристика - цифра через дефис уточняет конечное положение после приземления.

При этом используются те же цифры, что для обозначения исходного положения.

Вторая вспомогательная характеристика необходима для описания прыжков с комбинированным вращением, когда нужно описать количество пируэтов в каждом сальто.

Соревновательная подготовка

Направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Высокое мастерство ведущих спортсменов в акробатических прыжках на батуте, дорожке, двойном минитрампе претендующих на награды и звания, имеющих минимальные различия при выполнении довольно схожих, а часто и одинаковых упражнений в условиях соревнований, создает необходимость учитывать мельчайшие детали, различия в стиле, индивидуальную манеру исполнения прыжков и даже личное обаяние прыгунов.

Под композицией в акробатических прыжках на дорожке понимается как творческий процесс построения комбинаций произвольной и финальной программ, так и логическое комбинационное объединение отдельных элементов в единое целое с учетом исторически обусловленной фазовой структуры соревновательного упражнения, специфических закономерностей соединения элементов и специальных требований, отражающих современные тенденции в развитии вида спорта. Композиция зависит от правил соревнований, требующих включения в соревновательные упражнения элементов и соединений определённой трудности, с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Термин «композиция» характеризует упражнение с трех сторон:

1) структура упражнения и способ его построения;

2) творческий процесс составления;

3) результат творчества - законченное упражнение как произведение, максимально отвечающее специальным требованиям и правилам.

Большие возможности, а вместе с тем и растущие требования к композициям акробатических прыжков на дорожке, батуте, двойном минитрампе объяснимы достаточно объемным арсеналом прыжковых элементов и особенно группы «сальто».

Мастерство построения композиции прыжков состоит в умении подобрать и соединить отдельные разрозненные элементы из одних и тех же и разнородных структурных групп упражнений в единое целое. Естественно, что понятию композиции могут соответствовать так называемые, «марафонные» комбинации и реже упражнения средней протяженности, хотя некоторые признаки композиции присущи и коротким трюковым упражнениям. При создании соревновательных программ следует учитывать основные закономерности композиции: законы единства, нарастания, контраста.

Закон единства предполагает целостность всего состава упражнения, соподчиненность его частей единому стилю. Этот закон предусматривает деление всего упражнения на отдельные основные части: начало, середину, завершение. По спортивно-техническому признаку ими могут быть отдельные элементы и соединения. Важнейшая роль при этом отводится связующим элементам. По биомеханическому признаку композиция прыжков характеризуется частями энергообеспечения, энергопреобразования, энергопотребления и энергогашения. Причем один и тот же элемент или соединение могут выполнять сразу две функции. Частями энергообеспечения являются, как правило, разбег, рондат, фляки, темповые сальто, а также более сложные прыжки. Составляющими энергопреобразования служат вышеназванные акробатические элементы, преобразующие частично энергию поступательного движения, приобретенную в разбеге, в энергию вращения. Энергопотребление, а также энергопреобразование осуществляется в процессе отталкивания на сложные сальто в середине комбинации и, особенно в ее конце. Частью гашения энергии является, как правило, приземление спортсмена, где нейтрализуется действие динамического удара тела при контакте с опорой.

Закон нарастания характеризуется постепенным и последовательным увеличением амплитуды движений, их скорости, степени мышечного напряжения от начала комбинации к ее завершению. Элементарным примером может быть упражнение, состоящее из сальто вперед в переход, рондата, фляка, полупируэта, рондата, темпового сальто, двух фляков и двойного сальто в группировке. Этот закон может проявляться двукратно и более в одной композиции, где сальто высшей сложности включается в срединную часть упражнения и выполняется в переход с завершением упражнения также сложнейшим элементом. Классическое же проявление закона нарастания заключается в кульминационном завершении комбинации сложным, высоким прыжком. Закон нарастания в акробатической прыжковой композиции заключается не только в нарастании сложности или ее чередовании, но и в нарастании энергии движения и эффективной ее реализации в заключительном сальто.

Закон контраста может проявляться в неоднородном темповом рисунке комбинации, применением разных связующих элементов (фляков, темповых сальто, полупируэтов и полупируэтов), выполнением двойных сальто в переход, использованием темповых сальто как связующих после двойных сальто в середине комбинации и др. Выражением этой закономерности является так называемое контртемповое выполнение упражнений. Оно может заключаться в выполнении в контртемпе, то есть в противоположном основному направлении упражнения типа сальто, после, казалось бы, завершающего сложного прыжка, выполняемого в направлении спиной вперед. К примеру, выполнение в конце комбинации двойного сальто с пируэтом в первом и в темпе сальто вперед. Другим вариантом, но более легким является выполнение в завершении комбинации двух сальто в темпе, из которых первое чаще бывает значительно более сложным. Например, рондат, фляк, двойное сальто согнувшись, темповое сальто, два фляка, двойное прогнувшись и в темпе двойное сальто в группировке или сальто прогнувшись. Предпочтительны те композиционные построения, в которых одновременно проявляются законы нарастания и контраста, когда, например, в конце комбинации выполняется два двойных сальто в темпе, причем последнее сальто сложнее предыдущего. Закон контраста ярко проявляется в выполнении прыжковой комбинации в двух противоположных направлениях после выполнения в конце дорожки сальто в контртемпе с последующим продолжением комбинации в противоположном направлении. Примером может быть комбинация, состоящая из сальто вперед с полупируэтом,

темпового сальто, фляка, двойного сальто согнувшись в переход, темпового сальто, фляка, пируэта, сальто вперед в темпе, рондата, фляка, темпового сальто, фляка, двойного сальто с пируэтом в первом, второе в группировке.

Важным композиционным признаком является или отсутствие разбега непосредственно по дорожке, или минимальное задействование снаряда с этой целью.

Следует считать композиционным недостатком осуществление разбега по большей части дорожки и выполнение в конце ее трюка. В этом случае явно ухудшается эстетическая сторона, зрелищность упражнений, ибо дорожка предназначена для акробатических прыжков, а не для демонстрации бега по ней, как это часто имеет место в практике соревнований.

Творческий подход к решению вопросов создания композиций прыжков на дорожке связан с осмыслением возможных функций каждого из элементов, входящих в комбинацию, определением его роли в проявлении законов композиции.

Выразительность как признак композиции также характерна для прыжков па дорожке. Она проявляется в стилизации движений, что присуще высокому уровню мастерства. Например, полупируэт в переход можно выполнять традиционно, прижав руки к груди, и стилизованно - руки перед грудью, руки в стороны или руки вдоль туловища. Двойное сальто прогнувшись в стилизованном виде «ножницы», с разведением ног в передне-заднем направлении, в двигательном плане более выразительно, чем при выполнении с сомкнутыми ногами. Выразительность очень важна при завершении комбинации, признаком чего является устойчивое приземление и принятие классической позы приземления» принятой в спортивной гимнастике, с умеренным и управляемым выражением чувств посредством мимики лица и жестов.

Выразительность и стиль в определенной степени и претензия на композиционное построение упражнения, проявляются в красоте беговых действий при разбеге, на что тренеры-преподаватели и прыгуны часто не обращают внимания.

Выразительность - это составляющая композиционности упражнений спортсменов, обладающих зрелым мастерством, высокой двигательной и общей культурой. Но основы ее должны формироваться с самого начала спортивной карьеры прыгуна.

Тактическая подготовка предполагает изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений находить верные решения в экстремальных ситуациях, предстоящих соревнованиях возникающих при выполнении прыжков (примером может быть отклонение от прямолинейного выполнения комбинации и способность относительно удачно продолжить комбинацию, как и подобное решение в случае утраты необходимого темпа или ритма упражнения), 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.

Она заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конкретных соревнований, что в акробатических прыжках весьма изменчиво.

Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований, лежит в основе тактической подготовки прыгунов.

Особую важность имеет наличие у тренера-преподавателя и спортсмена данных о месте и условиях предстоящих соревнований, составе и подготовленности основных соперников, специальных требований к содержанию соревновательных программ, тенденциях в судействе.

Особенно важна тактическая подготовленность прыгунов-мастеров, что заключается в верном построении, содержании и уровне сложности произвольных и финальных программ. К примеру, спортсмен может в произвольной программе выполнять упражнения максимальной для себя сложности на высоком исполнительском уровне, обеспечить тем самым определенный отрыв

от соперников и закрепить его выполнением в финальных соревнованиях тех же упражнений, или меньшей, достаточной для победы сложности. Возможны и другие тактические решения, например, традиционное увеличение сложности финальных программ, относительно произвольных. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы. Тактическая зрелость прыгуна проявляется и в таком построении произвольной программы и ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

В зависимости от этапов подготовки 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, что 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 - это система психолого- педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а также позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять *общую и соревновательную* психологическую подготовку.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В специальной психологической подготовке к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением.

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

Специфика психологической подготовки прыгунов:

Психологическая подготовка предполагает воспитание у прыгунов способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в учебно-тренировочном и

соревновательном процессах, формирование осознанной смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

Важнейшей задачей психологической подготовки являются: во-первых, обучение прыгуна умению управлять собственными психическими процессами и в целом состоянием и, во-вторых, формирование личной модели поведения на тренировке и соревнованиях.

К интенсивным психическим процессам, требующим формирования, развития и управления ими в спортивной деятельности прыгунов, относят восприятие времени и пространства, оказывающих определяющее влияние на точность выполнения акробатических прыжков и на перспективность овладения упражнениями высшей и рекордной сложности.

Восприятие времени и пространства у прыгунов на дорожке характеризуется точностью двигательных действий и тонкостью восприятия параметров движения. Точность восприятия времени и пространства заключается в наличии правильно сформированной их модели в сознании прыгуна применительно ко всему арсеналу освоенных упражнений. Это способность размещать учебно-тренировочное или соревновательное упражнение в диапазоне батута, акробатической дорожки, минитрампа, соотнося это пространство с разбегом. Это еще и способность точно рассчитывать время выполнения сложных вращений и поворотов в сальто и «размещать» их на параболической траектории полета.

Тонкость восприятия времени и пространства у акробатов-прыгунов, как психическое свойство, требует активного развития и проявляется в умении различать микроинтервалы времени двигательных действий в различных по содержанию прыжках. От степени управления этим психическим процессом зависит своевременность завершения основных действий в сальто, с запасом времени и пространства для успешного приземления. Прыгуны, владеющие тонкостью восприятия времени и пространства, отличаются способностью утонченной коррекции своих движений, помехоустойчивой техникой упражнений. На результаты спортивной деятельности прыгунов на дорожке большое влияние оказывают такие психические процессы, как сосредоточение внимания, а также идеомоторные представления. Одной из задач психологической подготовки является формирование определенной, свойственной конкретному прыгуну длительности сосредоточения внимания.

Акробатические прыжки как учебно-тренировочный процесс отличаются прогрессирующей из года в год сложностью овладеваемых упражнений, постоянным повышением требований к точности двигательных действий. Этим обуславливается становление и совершенствование у прыгунов мышечно-двигательных представлений об изучаемых упражнениях, что возможно с применением идеомоторной тренировки. Основным ее содержанием является целенаправленное развитие у прыгуна способности точно представлять (проигрывать) в мышечно-двигательных ощущениях предстоящее или предполагаемое упражнение.

Идеомоторное представление - это субъективный образ - модель прыжка или его части, сформировавшийся в процессе овладения ими. Возможно идеомоторное представление как всей комбинации, так и соединения или отдельного элемента. Для прыгуна особо важно идеомоторное представление целостной соревновательной комбинации от старта в разбеге до приземления включительно. Имеется прямая связь между временем идеомоторного представления и реальным временем выполнения комбинации в условиях тренировки и соревнований. Чем ближе время идеомоторного представления комбинации к реальному времени ее выполнения, тем больше предпосылок прочности владения ею и помехоустойчивости в условиях соревнований. По соответствию времени идеомоторного представления и реального выполнения можно предсказать качество выполнения упражнения на соревнованиях и предвосхитить возможные помехи. Неоднократное идеомоторное представление комбинации с замером времени и сверкой с контрольным является эффективным средством настроя на прыжок.

Процесс овладения и последующей демонстрации акробатических прыжков в условиях соревнований связан с проявлением максимальных индивидуальных и общих двигательных возможностей. Это постоянно связано с преодолением психоэмоционального барьера, то есть с подавлением отрицательных эмоций, что влечет напряжение нервной системы. Особо ярко проявляются эти процессы в период освоения новых упражнений, связанных с риском, психоэмоциональное напряжение - необходимый фактор готовности к выполнению сложного

элемента. В то же время такое напряжение может носить характер сбивающих факторов, когда возбуждение является чрезмерно интенсивным или длительно воздействующим. Психоэмоциональное перенапряжение, как правило, выражается в чувстве усталости, нежелании тренироваться и в более серьезных психических проявлениях, например, в разрывах приобретенных ранее двигательных связей, именуемых в практике «заскоками».

Процесс овладения акробатическими прыжками связан с запоминанием двигательных действий, основанный на неременном его понимании, но не механическом заучивании движений. Важным элементом запоминания прыжка является его повторение.

В прыжках на батуте, дорожке, минитрампе, как и в других сложнокоординационных видах, связанных с искусством движений, в процессе подготовки спортсменов имеют место *дискоординация и деавтоматизация движений*, как отмечалось ранее - «заскоки». Разрыв ранее приобретенных связей - это естественная защитная реакция спортсмена, поскольку в глубинах механизма этого явления лежат психоэмоциональные перегрузки, связанные, помимо прочего, с рассогласованием существующей двигательной подготовленности и притязаниями обучаемого и тренера-преподавателя. Потери координационных связей чаще всего являются следствием форсирования подготовки, неоправданным желанием выполнить сложное упражнение, не подкрепленным функциональным состоянием обучаемого уровнем физической и технической подготовленности. «Заскоки» сопровождаются появлением у спортсменов чувства страха, неуверенности, необъяснимого отказа от выполнения ранее, казалось бы, твердо усвоенных упражнений. Иногда «поражаются» целые структурные группы прыжков. Восстановление утраченных ранее координационных связей является сложным психолого-педагогическим процессом и может длиться от одного-двух дней до года и более.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование системы специальных знаний по прыжкам на батуте, строению и функционированию организма человека, технической и методической стороны обеспечения спортивной подготовки спортсменов для успешной соревновательной деятельности.

Группы начальной подготовки

Учебно-тренировочные занятия проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2 часа. В программу входят общая физическая, разносторонняя базовая подготовка, начальная техническая подготовка.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения и в дальнейшем выявить способности детей, осуществить базовую подготовку.

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем и функций организма будущих прыгунов на дорожке.
- Всесторонняя физическая подготовка и формирование гимнастического стиля выполнения упражнений в ходе базовой гимнастической подготовки.
- Обучение управлению движениями при выполнении упражнений основной гимнастики, а затем и специализированных упражнений элементарной «школы» акробатических прыжков.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям акробатическими прыжками, преданности виду спорта.
- Определение профессиональной пригодности юных спортсменов для дальнейшей специализированной подготовки.

Ранняя специализация в акробатических прыжках предполагает, прежде всего, первичный набор обучающихся с учетом антропометрического фактора и последующих испытаний по специальной физической подготовке, оценки способности координировать движения, вестибулярной устойчивости и гармоничное развитие юного спортсмена, планомерное, системное воспитание прыгунов на батуте с полным раскрытием всего двигательного потенциала в относительно зрелом спортивном возрасте на уровне полной осознанности многогранной спортивной подготовки.

Исходя из содержания классификационных программ, подготовленность юных прыгунов к окончанию второго этапа начальной подготовки должна соответствовать нормативам III и II юношеского разряда.

Основным содержанием учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки являются средства акробатических прыжков, спортивной гимнастики (упражнения на снарядах), прыжков на батуте, общей специальной физической подготовки.

Средствами спортивной гимнастики решаются оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи, обеспечивается всестороннее физическое развитие и работоспособность функциональное состояние организма юного спортсмена, складываются основы классического гимнастического *стиля* движений, формируется гимнастическая осанка, повышается общая, а затем и специальная физическая подготовленность, совершенствуются координация движений и вестибулярная функция.

Особенно высок удельный вес основ гимнастики на первом году этапа начальной подготовки, в дальнейшем ее средства постоянно используются в спортивной тренировке.

Этап начальной подготовки характерен использованием разнообразных общеразвивающих упражнений, выполняемых различными способами с особым вниманием к игровым формам их проведения. Одним из эффективных средств формирования интереса к виду спорта, привития чувств любви, а затем и преданности прыжкам на дорожке является подбор содержания занятий, их построение в форме игр обеспечивающей высокий эмоциональный фон.

В ходе первого года обучения юные прыгуны должны овладеть тремя классическими формами динамической осанки (группировка, согнувшись, прогнувшись), положением полугруппировки как этапной формой и рациональной рабочей формой «выпрямившись» в различных статических положениях и в элементарной динамике. Материалом овладения могут быть различные перекаты, кувырки вперед, назад, в сторону, стойки на лопатках, голове и руках, поперечные и продольные шпагаты, мост опусканием назад из стойки, перевороты боком (колеса), комбинации из перечисленных элементов.

На втором году обучения возрастают роль и значение специальной и физической подготовки, основными средствами которые являются, прежде всего, сами акробатические прыжки на дорожке, батуте, двойном минитрампе и в тренажерных условиях, упражнения, спортивной гимнастики, а также специально-подготовительные упражнения преимущественно скоростно-силового характера. Основными из них являются различные упражнения, развивающие специальную прыгучесть, силу и эластичность определенных групп мышц, подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, в позвоночнике, упражнения в лазании, беге на короткие дистанции и особенно упражнения спортивной гимнастики.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядом (батутотом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки (Таблица 11-12). Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование норматива II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трёх прыжков.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-5-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

Составление и освоение произвольной программы по программе КМС (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Этап совершенствования спортивного

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программногo материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программногo материала предыдущих лет.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Совершенствование обязательной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

3-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложнённой произвольной программы.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется использовать при составлении произвольных упражнений. Дальнейшее совершенствование и освоения новых элементов и соединений, составление и совершенствование произвольной программы, а также действующей обязательной программы мастеров спорта.

39. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (Таблица 13).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Журнал самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

40. Прыжки на батуте - сложно-координационный вид спорта, включающий в себя индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, прыжки на акробатической дорожке и прыжки на двойном минитрампе.

Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрёл инженер Джордж Ниссен (США) в 1930-х годах. Профессор физической культуры, чемпион по прыжкам в воду и акробатическим прыжкам построил первый опытный образец батута в своём гараже, приложив часть холста к шарнирной металлической структуре, используя эластичные жгуты. Первоначально дисциплина применялась как игровой метод совершенствования и улучшения физического и психического состояния спортсменов. Это особенно улучшает способность управлять телом в космосе. В спортивной гимнастике это был седьмой снаряд, так как он использовался в качестве главного учебного средства. Успех в Соединённых Штатах Америки был очень быстрым.

В 1948 состоялся первый национальный чемпионат США. В 1955 батут пробивается в Пан-Американские Игры и, наконец, в Европу через швейцарского первопроходца Курта Бехлера. Другим великим пионером, который был одним из родоначальников этого вида спорта, был Тед Блэйк из Великобритании. Шотландия была первой в Европе страной, которая создала в 1958 году свою собственную Национальную Федерацию. 4 марта 1964 года Международная федерация прыжков на батуте (ФИТ) была учреждена во Франкфурте-на-Майне в Германии. Рене Шаре (Швейцарец) был избран президентом, а Эрих Кинзель — Генеральным секретарём. 21 марта того же самого года в «Ройал Альберт Холл» в Лондоне состоялся первый Чемпионат мира. Джуди Виллс и Дэн Миллман (США) являются первыми чемпионами мира в прыжках на батуте. Программа состояла из прыжков на батуте и акробатических прыжков и для мужчин и для женщин.

В 1985 году дисциплина оказалась в программе Всемирных Игр в Лондоне. В 1988 году ФИТ была признана Международным Олимпийским Комитетом. Прыжки на батуте в это время начали рассматривать как претендента на включение в Олимпийские Игры, что создало фундаментальные изменения в этом виде спорта. ФИТ была расторгнута 1 января 1999 года и прыжки на батуте стали дисциплиной ФИЖ (Международной федерации гимнастики). Прежний президент ФИТ Рон Фрохлич (США) стал членом Исполнительного комитета ФИЖ, а немец Хорст Кунце сохранил пост Президента Технического Комитета по прыжкам на батуте ФИЖ.

Индивидуальные прыжки

Индивидуальные прыжки на батуте 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 вперёд и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, хорошей техникой 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, горизонтального перемещения, времени полёта и коэффициента трудности 4-х из 10 элементов, не повторяющихся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, горизонтального перемещения, времени полёта и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения.

Прыжки на батуте впервые вошли в программу Олимпийских игр в Сиднее в 2000г. Первыми олимпийскими чемпионами стали россияне Ирина Караваева и Александр Москаленко, победы которых наблюдал основатель спорта Джордж Ниссен.

Акробатическая дорожка (АКД)

Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении.

Акробатические прыжки являются красивым спортом, который представляет зрителю захватывающие элементы, проходящие на огромной скорости с очень быстрым ритмом и многочисленными вращениями.

Акробатическая дорожка до 1998 года была дисциплиной другого вида спорта — спортивной акробатики.

Синхронные прыжки

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

Синхронные прыжки включены в программу Всемирных игр с 2001 года.

Двойной минитрамп (прыжки на двойном минитрампе, ДМТ)

Дисциплина, которая берёт начало от минитрампа. ДМТ допускает больше акробатики. С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд, выполняет элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами.

Первое появление прыжков на двойном минитрампе, а также соревнования среди возрастных групп были в 1970 году в Замке «Пикеттс» в Лондоне.

41. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебного плана.

В учреждении осуществляется подготовка спортсменов в дисциплинах: индивидуальные прыжки, акробатическая дорожка, синхронные прыжки, двойной минитрамп.

42. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте»:

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения учебно-тренировочных занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
- для учебно-тренировочных занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от учебно-тренировочных занятий. Перед началом очередного учебно-тренировочного занятия со всеми обучающимися проводится инструктаж.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала учебно-тренировочных занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- учебно-тренировочных занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;
- учебно-тренировочных занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя; тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях по прыжкам на батуте, на склоне:

- к занятиям на склоне допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;
- учебно-тренировочных занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°С (без ветра) и не ниже -15°С (с ветром);
- запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя; требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (сноуборд, горные лыжи, крепления, шлем, защиту) и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя, без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку, при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, во время учебно-тренировочных занятий запрещается жевать и употреблять пищу, прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в

безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона, скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсмена, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия, находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников, обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего, строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема, при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия:

- после окончании учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам, обучающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании учебно-тренировочных занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

43. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- горнолыжные склоны на территории МАУ ДО СШОР по горнолыжному спорту;
- тренажёрный зал, медицинский пункт, раздевалки и душевые.

44. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки, производится в соответствии с требованиями ФССП (Таблицы 14-15):

Таблица 14

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнезница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования», «двойной минитрамп»			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1

25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ВСМ	
				Кол- во	срок эксплу- атации (лет)	Кол- во	срок эксп- луат- ации (лет)	Кол- во	срок эксп- луат- ации (лет)	Кол- во	срок эксп- луат- ации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	футболка	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Шорты спортивные (мужские)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Чешки гимнастические	пар	На обучающегося	-	-	-	-	3	1	3	1

45. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №2 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

46. Перечень информационного-методического обеспечения Программы предоставлен в Приложении №3.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5- 6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16		4-8		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка, %	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка, %	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях, %	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка, %	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.	Тактическая подготовка, %	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.	Теоретическая подготовка, %						
7.	Психологическая подготовка, %						
8.	Инструкторская практика, %	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
9.	Судейская практика, %						
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, %	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), %						
12.	Восстановительные мероприятия, %						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физ. культ. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с
3. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Изд. Центр «Академия», 2001. — 448 с
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
5. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 209 с.
6. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В. Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова, — М., 1988.—48 с.
7. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
8. Зотов Ю.В. Могул // Физкультура и спорт. — 1987. - №2. — с.27, 34-35.
9. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 94 с.
10. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 191 с.
11. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. — М.: ООО «Издательство Аст-рель», ООО «Издательство АСТ», 2000. — 192 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
14. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. — Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. — 95 с. 84
15. Морозевич-Шилук Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук — Мн., 1999. — 18 с.
16. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Уч. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. — Мн.: БГАФК, 2002. — 108 с.
17. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учеб. пособие. — Алма-Ата, 1983. — 92 с.
18. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Коротков И.М. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 229 с.
19. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 279 с.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Терра- Спорт, 2000. — 72 с.
21. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
22. Сферин Б.А. Лыжные мази. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 40 с. 85
23. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208с.
24. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.

25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480с.
26. Хрушев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — М.: Медицина, 1977. — 216с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://sport.bashkortostan.ru/> Министерство спорта Республики Башкортостан
3. <https://trampoline.ru/discipline/trampoline/> Федерация прыжков на батуте России
4. <http://ufacity-sport.ru/> Комитет по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан
5. <http://www.olympic.ru/> Олимпийский комитет России
6. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
7. <https://fcpsr.ru/> Федеральный центр подготовки спортивного резерва