

Общество с ограниченной ответственностью «ЯрБатут»

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «ЯрБатут»

Марков А.М.

Приказ № 12 от «06» сентября 2021 г.



**Программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»
(Группы НП-1,2; ТГ-1,2,3,4,5)**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 20)

Срок реализации программы: 7 лет
Год составления программы: 2021

г. Ярославль

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа спортивной подготовки по сложно-координационному виду спорта прыжки на батуте (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 20).

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий в ООО «Ярбатут».

Основные задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- формирование общей культуры обучающихся;

Направленность Программы:

- отбор одаренных детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей спортсменов.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства прыгунов, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениями укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

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

В вид спорта прыжки на батуте включены следующие дисциплины: индивидуальные прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке и прыжки на двойном минитрапе. Из трех дисциплин лишь прыжки на батуте с 2000 года - олимпийский вид спорта. Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнения, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков.

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

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.

Комбинация на двойном минитрапе характеризуется высокими, непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прямых прыжков. Комбинация на двойном минитрапе должна демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад, с поворотами и без них. Комбинация должна демонстрировать высокий уровень координации движений, техники, высоты прыжков и сохранения высоты прыжков. В каждой комбинации допускается максимум три (3) контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами. Каждая комбинация должна заканчиваться элементом в соскок, выполняемым с сетки для соскока/подскока на зону приземления.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предьявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей у занимающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы. Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов. Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту,

стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций. В настоящее время наблюдается противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений, объективной необходимостью увеличения высоты прыжков и несоответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства, а тренеру эффективно управлять их тренировочной и соревновательной деятельностью. При этом тренеры не всегда грамотно понимают и применяют в практической деятельности принципы и особенности подготовки спортсменов в прыжках на батуте. Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности.

1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Прыжки на батуте как вид спортивной двигательной деятельности являются своеобразным олицетворением сложнокоординационного содержания спортивной акробатики и гимнастики, которая включает ряд положений, отражающих специфику акробатических прыжков.

1. Ярко выраженная сложнокоординационная сущность акробатических прыжков характеризуется критериями насыщенности одного элемента типа сальто, сложнейшими стилизованными движениями, количеством вращений в различных плоскостях в микроинтервале времени, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций.

2. Специфической особенностью взаимодействия спортсмена со средой являются относительно постоянные стандартные условия выполнения акробатических прыжков (дорожка, гимнастический ковер, батут, минитрамп).

3. Конечные запланированные результаты в соревнованиях зависят от безукоризненного выполнения стилизованных упражнений, отличающихся определенной сложностью, верным композиционным построением, высоким исполнительским мастерством спортсмена.

4. Акробатические прыжки отличаются постоянно повышенным психологическим фоном, связанным с риском выполнения сложных упражнений.

С учетом специфики вида спорта прыжки на батуте определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- при объединении прыгунов в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать трех спортивных разрядов;

- в случае не укомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта прыжки на батуте осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов;

- отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК.

1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования 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.

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса. В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов на батуте.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков. Многолетний процесс данной Программы предпрофессиональной подготовки спортсменов охватывает следующие этапы многолетней подготовки: 1) этап начальной подготовки; 2) тренировочный этап (период базовой подготовки и период спортивной специализации) 3) этап совершенствования спортивного мастерства; Для всех этапов многолетней подготовки характерна общая целевая установка на высшее мастерство, но в связи с особенностями возрастного развития на каждом этапе выделяют специфические задачи, определяющие содержание предпрофессиональной подготовки на этапах, последовательность решения задач подготовки и основные параметры. Основной целью организаций, осуществляющих предпрофессиональную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки (этап предварительной подготовки) - группы начальной подготовки. Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Тренировочный этап (период базовой подготовки и период спортивной специализации) - тренировочные группы. Основные задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей Программы. Воспитание свойств личности, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению сложных статичных и динамичных элементов. Направленность: углубленная специализированная подготовка в избранной дисциплине спортивная акробатика.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ, ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) минимальная
Этап начальной подготовки	2	7	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4

2.2 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной Подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24

Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	1	1	1	2

2.4 РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Возраст для зачисления, количественный состав в группе, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико- тактической, физической и спортивной подготовке представлены в таблице.

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Количественный состав мин.- макс.	Максимальная объем тренировочной нагрузки	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП-1	7-8	10-24	6	Б/р, 3ЮН.Р.
НП-2	7-8	10-20	9	3ЮН.Р., 2ЮН.Р.
ТГ-1-2	8	10-12	12	2ЮН.Р., 1ЮН.Р., 3СП.Р.
ТГ-3-5	8	10-12	18	2СП.Р., 1СП.Р., КМС

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

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

2.5 МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

2.5.1 Медицинские требования

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки от врача районной поликлиники соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. В дальнейшем обучающиеся находятся под наблюдением врачебно- физкультурного диспансера.

Тренировочные занятия предъявляют высокие требования к опорно- двигательному аппарату, сердечнососудистой и дыхательной системам организма занимающихся.

Прыжками на батуте **запрещается** заниматься детям, имеющим следующие нарушения:

- опорно-двигательного аппарата - сколиоз, позвоночные грыжи, артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полимиозита остеохондропатии, переломов, вывихов (врожденных), контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеоидистрофии, остеомиелита хронического.
- органов кровообращения - артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов;
- органов дыхания - бронхиальная астма, бронхиолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмо-склероз легких, туберкулез легких; заболеваний нервной

системы - атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоатрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;

- *при наличии глазных болезней* - астигматизма, глаукомы, катаракты, монокулярного зрения, заболеваний и атрофии зрительного нерва; близорукости высокой степени;
- *временные противопоказания*: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений), травмы опорно-двигательного аппарата.

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке **должны**:

- Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к тренировочным занятиям.
- Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований.
- Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.
- Соблюдать антидопинговые законы и предписания.
- Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.
- Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности.

2.5.2 Возрастные и психофизические требования

Возраст, разрешенный для начала занятий прыжками на батуте – 7 лет.

Современная система подготовки спортсменов, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, попадающее еще на дошкольный возраст. Детей школьного возраста принято делить на три возрастные группы. Это - младшие школьники (7-11 лет), собственно подростки (11-15 лет) и старшие школьники (юношеский возраст, 15-17 лет).

В группах начальной подготовки (младшие школьники) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена не готовы к длительным и интенсивным нагрузкам.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития
весо-ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес					+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+						+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
7-11 лет	
Период интенсивного роста и развития всех функций и систем организма. Сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких, увеличивается. Развивается мышечная масса и нервная система.	Нагрузка в небольших объемах и умеренной интенсивности. Не использовать длительные силовые напряжения. Наилучшее время для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.
11-14 лет	
Период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину, повышением обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции, перестройки всех органов и систем организма.	Постепенное и осторожное повышение тренировочной нагрузки. Наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и координационных способностей. Развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.

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

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

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

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

2.6 ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

В прыжках на батуте объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До Года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312

2.7 МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Объем соревновательной деятельности (количество соревнований в год)	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный этап	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Минимальный	2	4	6	8
Максимальный	5	10	11	12

2.8 ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Мат гимнастический	штук	2 0
5.	Мостик гимнастический	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
8.	Пояс утяжелительный	штук	4
9.	Скакалка гимнастическая	штук	1 0
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	4
12.	Тренажер	штук	1 0
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
14.	Утяжелители для ног	комплект	1 0
15.	Утяжелители для рук	комплект	1 0
Для спортивных дисциплин: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, индивидуальные прыжки - командные соревнования			
16.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1

17.	Секундомер	штук	5
18.	Синхроаппарат	комплект	1
Для спортивных дисциплин: акробатическая дорожка, акробатическая дорожка - командные соревнования			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Мост гимнастический	штук	1
Для спортивных дисциплин: двойной минитрамп, двойной минитрамп - командные соревнования			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (25 см х 25 м)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20м	штук	1

**Обеспечение спортивной
экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Коли- чество	срок эксплуа тации (лет)	Коли- чество	срок эксплуатац и (лет)
1.	Комбинезон для выступлений на Соревнованиях	штук	на занимающегося	–	–	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	–	–	1	1
4.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	–	–	2	1
5.	Носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1
6.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	–	–	1	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1
8.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	–	–	1	1

2.9 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки батутистов. Тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузки.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.10 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности прыгуна на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годового цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные — в подготовительном.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один - два месяца.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, города, области.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

**Структура годичного цикла
(название и продолжительность периодов, этапов, мезо-и микроциклов)**

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

				2. Базовый			
				3. Ударный			
				4. Настрочный			
				5. Соревновательный			
				6. Разгрузочный			

Этап начальной подготовки

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение основами техники прыжков на батуте. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на батуте, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся – укрепление состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико- тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. По окончании годичного цикла прыгуны обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

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

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

Лонжа – специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают

сопротивление при выполнении вращательных движений. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа - для высоких отходов (с рук, с плеч). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении батутиста держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает батутиста на землю.

При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи спортсмена необходимо первое время страховать.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена,
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку, если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- широко применять для страховки технические средства (маты и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка - способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Помощь – один из важнейших методических приемов обучения.

Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе,
- фиксация - задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх,
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз,
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений,
- сочетание всех этих приемов.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

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

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

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

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

При организации работы по прыжкам на батуте в ООО «Ярбатут» необходимо иметь следующие документы: программу спортивной подготовки, тренировочный план, расписание занятий.

Каждый тренер должен иметь план-конспект тренировки, программный материал и тренировочный план по учебным группам, календарный план соревнований, журнал учета работы групп.

3.2 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также прошедшие медицинский осмотр в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ТГ).

1.2. Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

1.3. Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам (тренерам-преподавателям), работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

- на занятиях с юношами и девушками использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

- тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящихся по всем сторонам батута.

- во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.

- батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.

- при изучении акробатических упражнений применяется лонжа.

1.5. За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

1.6. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

2.4. По команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

3.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

3.2. При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

4.2. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

5. Требования безопасности в условиях соревнований

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырёх) страхующих одновременно.

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников:

1. В дисциплине прыжки на батуте:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические брюки однотонного цвета, за исключением черного и любых других темных цветов, батутные тапочки и/или белые носки;

- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;

- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;

- члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду.

2. В дисциплине акробатические прыжки:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;

- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;

- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;

- члены команды должны носить одинаковую одежду.

3. В дисциплине двойной минитрамп:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки/или белые носочки;

- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;

- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;

- члены команды должны носить одинаковую одежду.

3.3 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Разделы подготовк и	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовк и		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До го да	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2

3.4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней тренировки и подготовки батутистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические

показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование → Планирование → Тренировка → Результат (тест)
↑ _____ **Корректировка** _____ ↓

К документации по планированию тренировочного процесса относят: перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда Кандидата в Мастера спорта и более высоких результатов) и включает следующие разделы: Краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на каждом этапе, основная направленность тренировочного процесса по этапам, распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам, контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Годовое планирование включает разделы: характеристику спортсмена, цель и основные задачи на год, календарь основных соревнований и их задачи, цикличность подготовки, спортивно-технические показатели, контрольные нормативы, распределение основных и дополнительных средств на каждый месяц, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, педагогический контроль и др. Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, таблицы-графика.

3.4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях прыгунов:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки на батуте;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки на батуте;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Спортсмены – участники соревнований, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов на этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях,
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.
- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте,
 - активная соревновательная практика в городских соревнованиях, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

3.5 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера (тренера-преподавателя) и врача за здоровьем спортсмена.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности спортсменов физическими упражнениями.

Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью спортсменов.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировочных занятий, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм с целью оценки адекватности их уровню подготовленности у данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, проведение профилактических и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными прыгунами бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных спортсменов на тренировках и соревнованиях.

Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц. Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку тренировочного занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

3.5.1. Педагогический контроль

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического развития для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.

Содержание педагогического контроля:

- Контроль за посещаемостью тренировочных занятий
- Контроль за тренировочными нагрузками
- Контроль за состоянием спортсменов
- Контроль за техникой выполнения упражнений
- Учет спортивных результатов

Виды педагогического контроля за проведением тренировочных занятий:

Хронометрирование занятия – выявление плотности (общая или моторная).

- Определение физической нагрузки во время занятий (пульсометрия – измерение частоты ударов пульса 8-10 раз в течение одной тренировки, составление кривой).

- Контрольные испытания (выявление уровня развития отдельных физических качеств: бег 30 м, челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, подтягивание из виса).

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не реже 2-х раз в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

В процессе обследования все спортсмены должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для того чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике.

Применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение (поведение, интерес, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку), опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.).

3.5.2. Психологический контроль

Психологический контроль – это система психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих оценку психологического состояния спортсмена, его готовности к соревновательной деятельности и тренировочным нагрузкам.

Цель психологического контроля: выявление степени психологической готовности прыгуна к тренировочному процессу и соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Выявление индивидуально-психологических особенностей.
2. Определение наличия специальных психологических знаний и умений:
 - знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности,
 - умения регулировать психологическое состояние,
 - наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.
3. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей для данного вида спорта.
4. Определение морально-волевых качеств, способствующих формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении.
5. Контроль за формированием спортивной мотивации.

Рекомендации по проведению психологического контроля: Психологический контроль проводит педагог-психолог учреждения.

Контроль целесообразно проводить несколько раз в год. Он должен включать в себя базовый психологический контроль и соревновательный психологический контроль.

Базовый психологический контроль проводится около двух раз в год: в начале и в конце учебного года и включает в себя оценку степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей, морально-волевых качеств, определение индивидуально-психологические особенности: а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности); б) темперамент (динамика нервных процессов): сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость) и др., а также формирование мотивации к спортивной деятельности.

Соревновательный психологический контроль включает себя:

- предсоревновательный (психологическая готовность спортсмена к соревнованию),
- соревновательный (контроль психологического состояния перед стартом и во время выступления),
- послесоревновательный (отслеживания психологического состояния после выступления, анализ ошибок и изменение стратегии поведения).

3.5.3. Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренированности, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год; в год;

3. обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости – кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Выдыхаемый воздух — один из основных объектов исследования процессов энергетического обмена в организме, использования отдельных энергетических источников в энергообеспечении мышечной деятельности. В нем определяют количество потребляемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа. Соотношение этих показателей в определенной мере отражает интенсивность процессов энергообмена, долю в них анаэробных и аэробных механизмов ресинтеза АТФ.

Кровь используется как один из наиболее важных объектов биохимических исследований, так как в ней отражаются все метаболические изменения в тканевых жидкостях и лимфе организма. По изменению состава крови либо жидкой ее части — плазмы можно судить о гомеостатическом состоянии внутренней среды организма или изменении его при спортивной деятельности.

Моча в определенной степени отражает работу почек — основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества

Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (Na и K), активность ферментов (амилазы), pH. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно-щелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

- энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин, мочевая кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление CO₂, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
- минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых — задача допингового контроля.

3.6 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Успешное решение тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические - воспитывающего обучения (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

2) спортивные - направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *непрерывности и цикличности* (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), *максимальности и постепенности повышения требований* (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические - «опережения» (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), *многоборности* (формирование высокой эффективной

готовности во всех видах), *сопряженности* (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), *соразмерности* (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), *избыточности* (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется), *моделирования* (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

Процесс развития специальных двигательных качеств представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия с использованием разнообразных **методов и приемов:**

- **словесный** - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - показ тренера и спортсменов, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** - тренера, партнера, тренажера (виды:

фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

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

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП) разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;

- специальная физическая подготовка (СФП) развитие специальных физических качеств;

- специально-двигательная подготовка (СДП) развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;

- специальная прыжковая подготовка (СПП) овладение техникой сложнокоординационных прыжков;

- функциональная подготовка, направлена на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок

- реабилитационно - восстановительная подготовка направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка:

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

Тактическая подготовка:

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

Психологическая подготовка:

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

Теоретическая подготовка:

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

Соревновательная (интегральная) подготовка:

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

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

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом программный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце тренировочных занятий или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач тренировки.

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

На первом этапе многолетнего тренировочного процесса должны формироваться стиль характерный для акробатики (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т.д.), музыкальность, чувство ритма, двигательная культура.

Методы.

При обучении основными являются методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводится к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий.

Средства.

В качестве средств выступают общеразвивающие упражнения специального назначения, хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты. Следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.).

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук.

Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и

гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

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

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

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

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

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом,

«до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

- *Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты*

Висы и размахивания в виси: вис согнув ноги и углом, ВИС на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из вися в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа из вися стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из вися стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперёд. Из вися стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём право (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетания упражнений.

- *Упражнения на брусьях*

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом.

- *Упражнения на гимнастическом бревне*

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьбы носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону: приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, полушпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто. Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись с места и с разбега, с поворотами; сальто.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

• *Прыжки на акробатической дорожке*

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

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

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги.

Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

- *Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)*

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Специальная двигательная подготовка (СДП) – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений.

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

Специальная прыжковая подготовка (СПП) – это процесс овладения техникой выполнения сложнокоординационных прыжков в различных сочетаниях.

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

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

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги.

Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Функциональная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Функциональная подготовка тесно связана с рациональным планированием тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

Средствами могут быть: упражнения на батуте, трамплине, бег, кросс, плавание, прыжковые серии, круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно - восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно- профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы прыгунов.

Техническая подготовка - это степень освоения спортсменами системы движений, соответствующей особенностям прыжкам на батуте, направленной на достижение высоких результатов. Основной задачей является обучение основам техники соревновательной деятельности, совершенствование форм спортивной техники.

Техника спортсмена должна отвечать следующим требованиям:

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;

- *Эффективность* техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом;
- *Стабильность* техники связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена;
- *Вариативность* определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
- *Экономичность* характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием пространства и времени;

Система контроля за технической подготовленностью должна быть направлена на изучение как минимум трех основных ее компонентов. *Первое*

- качество владения профилирующими элементами и соединениями своего разряда. *Второе* - степень подготовленности по обязательной программе. *Третье* - технический потенциал и спортивно-техническое мастерство, критериями, которых являются количество, качество и структурное разнообразие элементов и соединений высшей трудности выполняемых спортсменами.

В свою очередь техническая подготовка состоит из взаимосвязанных разделов: *подготовка соревновательных программ, базовая акробатическая подготовка, тренажерная подготовка*. По своему содержанию и направленности могут быть объединены понятием специализированной технической подготовки, так как их содержание, организационно- методические формы направлены на решение не только текущих, но и перспективных задач подготовки спортсмена.

Подготовка соревновательных программ как раздел технической подготовки имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства прыгунов различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом соответствующего этапа. Разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства. Последнее как понятие применительно в данном случае к спортсменам различных квалификационных групп. Основными средствами подготовки соревновательных программ являются отдельные прыжковые элементы, соединения и целостные программные комбинации.

Существует ряд дидактически обусловленных способов обучения при подготовке соревновательных программ.

Расчлененный способ обучения предлагает разделение целевой комбинации на логичные, с точки зрения биомеханической целесообразности, части (соединения) с целью доведения владения этими частями до оптимальных биомеханических параметров и требований стиля, с последующим объединением частей в единое целое - комбинацию.

Целостный способ представляет собой логичное продолжение расчлененного способа и заключается в обучении программной комбинации в целом. При этом имеется в виду, что в современной технической подготовке прыгунов разучивание комбинаций практически всегда начинается с изучения ее частей.

Способ выборочного упрощения элементов программной комбинации, при котором упрощаются (заменяются) элементы ее окончания, что позволяет постепенно, в облегченных условиях формировать скоростно- ритмовую структуру комбинации, а также создавать психологические предпосылки овладения целевым упражнением требуемой сложности путем выполнения так называемых настраивающих попыток.

Способ усложнения условий совершенствования соревновательных комбинаций заключается в искусственно создаваемых затруднениях для выполнения упражнения в целом или какой-то ее части без нарушения техники движений, что создает предпосылки приобретения прыгуном

«технической прочности» и виртуозности владения комбинацией или ее элементом.

Акробатическая (базовая) подготовка заключается в дении прыгунами, помимо упражнений классификационных требований, определенным объемом базовых прыжков, обеспечивающего расширение диапазона двигательных возможностей спортсмена, высокую избирательность его действий и результативность в нормативных программах, а также создание надежной технической основы для овладения последующим классификационным рубежом. Базовая акробатическая подготовка представляет собой многолетний постоянно действующий процесс, начиная с уровня подготовленности, соответствующего старшим юношеским разрядам. В основе этого вида подготовки лежат следующие относительно стабильные упражнения с постепенно усложняющимися элементами их окончания в форме соединений и комбинаций: серийное выполнение фляков; сочетания фляков и темповых сальто; серии темповых сальто. Выполнение перечисленных учебных заданий предусматривает несколько вариантов: с места, с вальсета и рондата, а также с разбега.

Подбор элементов окончания соединений и комбинаций осуществляется следующим образом:

— при выполнении учебных заданий с места применяются элементы типа «сальто», завершающие упражнения обязательной, а возможно, и произвольной программ пройденного, то есть хорошо освоенного классификационного разряда;

— при выполнении учебных заданий без разбега, но с вальсета и рондата, в качестве элементов окончания применяются элементы типа «сальто», которыми завершаются упражнения обязательной и произвольной программ, являющиеся в данное учебное время материалом для разучивания спортсменом;

— при выполнении таких же упражнений базовой подготовки с разбега могут применяться элементы обязательных классификационных упражнений, намеченных к освоению программ следующего разряда, либо прыжки усложненной произвольной или финальной программы с индивидуальным подбором учебных заданий для каждого спортсмена.

Средством расширения базовой подготовленности прыгуна является также выполнение перечисленных выше учебных упражнений с их завершением прыжками типа «сальто» на дозируемое возвышение, причем таких сальто, техникой которых спортсмен владеет в совершенстве в стандартах условиях.

К упражнениям базовой акробатической подготовки относятся также элементы типа «сальто» из комбинаций обязательной и произвольной программы, совершенствуемые в условиях острого дефицита энергии движения. Например, совершенствования техники таких сальто после одного фляка с места или выполнение элементов окончания комбинации после трех фляков с места. Все приведенные выше варианты упражнений базовой акробатической подготовки являются одним из основных средств реализации принципа усложненных условий выполнения учебных заданий, который будет подробно описан в последующих разделах.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на прыгуна:

1) разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;

2) обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;

3) обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;

4) совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных учебных прыжков, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению

целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Техника и методика обучения основным упражнениям.

Формы динамической осанки.

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 полчетвереньках. 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.

Перекат 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 перекате, 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 перекат 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 переката 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 перекат 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 пробегания 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 краковременно, 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 под-скока перед входным элементом комбинации. Это

место целесообразно отмечать постоянным предметным ориентиром на боковой части зоны разбега или дорожки, если часть бега продолжается на ней.

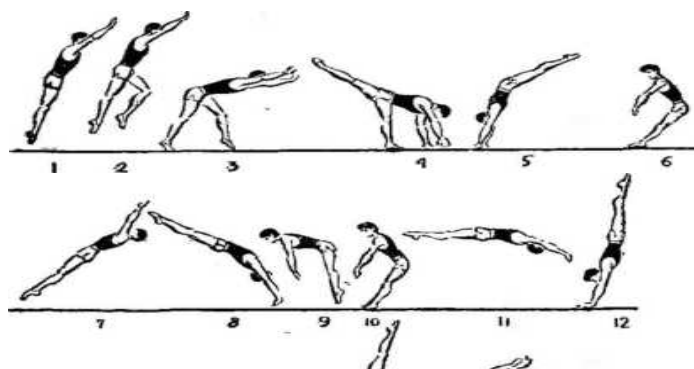
Постоянная и точная для каждой комбинации длина разбега является не только фактором последующих эффективных действий в комбинации, но и средством положительного психологического воздействия на спортсмена в условиях тренировки и особенно на соревнованиях. Поэтому разметку длины разбега целесообразно делать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

Темповый подскок (вальсет) является входным элементом большинства прыжковых комбинаций. Техника вальсета как входного 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 ногой 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 темпа 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.

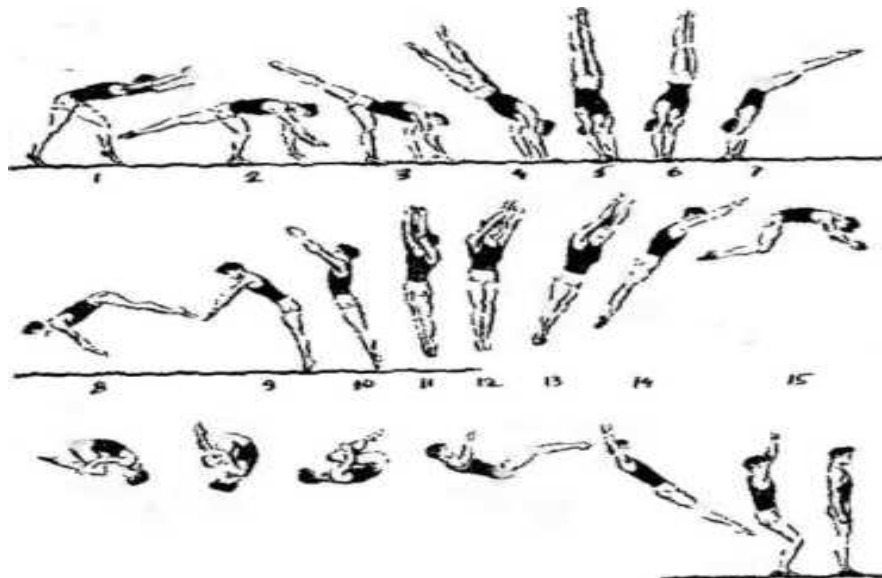


Рис. Рондат твист.

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 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.

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 определенной 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, флаки, 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, флака, 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 прощуривает 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 на 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 соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

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 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 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 тренировочное или соревновательное упражнение в диапазоне батута, акробатической дорожки, минитрампа, сообразуя 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 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 настройки 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 непреходящем 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. 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

Тренировочные занятия проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2-3 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.

В группы начальной подготовки акробатов-прыгунов следует принимать детей 7-летнего возраста. 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 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

1-й год обучения

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

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

2 и 3-й годы обучения

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения. Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки.

Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Годовой план для групп НП-1 на 52 недели (из расчета 6 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1			1		1		1			6
Общая физическая подготовка	10	12	10	13	9	10	12	12	9	10	-	8	115
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	2	5	5	5	5	5	-	2	51
Техническая подготовка	11	15	10	15	9	12	15	12	10	12	-	10	131
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях			1					1					2
Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные нормативы									4				4
Восстановительные мероприятия	1		1					1					3
Всего:	28	34	28	34	20	28	32	32	28	28	-	20	312

Годовой план для групп НП-2 на 52 недели (из расчета 9 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1		1	9
Общая физическая подготовка	18	17	17	20	11	14	18	15	15	18	-	10	173
Специальная физическая подготовка	7	8	7	9	4	7	8	6	7	7	-	4	74
Техническая подготовка	19	20	18	20	14	18	19	18	17	19	-	15	197
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях			1	1			1	1					4
Тренерская и судейская Практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные Нормативы									6				6

Восстановительные Мероприятия	1		2					2					5
Всего:	46	46	46	50	30	40	46	43	46	45	-	30	468

Тренировочные группы

На данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться тренировочные нагрузки. Тренировочные занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-4 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа. Количество часов на общую и физическую подготовку постепенно сокращается, увеличивается время на техническую подготовку.

Цель – создать надежную базу двигательных умений и навыков.

- Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка с развитием специальных физических и двигательных качеств скоростно- силовых качеств, гибкости, ловкости, прыгучести.
- Совершенствование технической, базовой и прыжковой подготовки, закрепление гимнастического стиля движения.
- Овладение нормативными требованиями I юношеского, III, II и I взрослого разряда.
- Психологическая подготовка, воспитание свойств личности (целеустремленности, выдержки, самообладания в условиях соревнований, способности противостоять сбивающим факторам, смелости и решительности в ходе подготовки и выполнения новых сложных упражнений, настойчивости и упорства в сложных условиях современной интенсивной и объемной тренировки).
- Повышение функциональных возможностей обучающихся.
- Формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп.
- Подготовка к обучению и обучения сложным прыжковым элементам и соединениям.

Элементы прыжковой «школы», базовые прыжки объединяются в учебные комбинации с конкретной перспективной направленностью. На данном этапе подготовки юные прыгуны должны овладеть программами I юношеского, III, II и I спортивных разрядов с высоким классом исполнения соревновательных программ. Помимо овладения упражнениями разрядных требований, техническая подготовленность прыгунов на этом этапе предполагает совершенное владение упражнениями специальной акробатической подготовки. При этом, особо важно овладение прыгунами профилирующими прыжками различных структурных групп упражнений на дорожке, что в дальнейшем дает безусловный эффект положительного переноса навыка при изучении большого числа других элементов и соединений.

Подготовка прыгунов на этом этапе заключается в увеличении удельного веса упражнений избирательного характера на снарядах с направленностью специальной физической подготовки, расширения диапазона применения навыков, приобретенных в акробатических прыжках, совершенствования гимнастического стиля движений выполнением более сложных упражнений относительно периода начальной подготовки и решения других частных задач, в целом, применением комплекса средств создается основа физической подготовленности, с одной стороны, необходима для успешного решения текущих задач технической подготовки, с другой - приобретения опережающего «запаса прочности» физической подготовленности прыгуна как базы его спортивного совершенствования. Причем основными средствами решения этой задачи должны быть

упражнения скоростно-силового характера в соответствии со спецификой *режима* двигательной деятельности в прыжках на дорожке. Удельный вес тренажерной подготовки на этом этапе существенно возрастает как за счет увеличения количества применяемых тренажеров, так и увеличения объема учебных заданий.

Программный материал **Первый год обучения**

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

Изучение и совершенствование 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-трех прыжков.

Второй год обучения

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 III спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

Третий год обучения

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 III и II спортивного разрядов. Изучение и совершенствование программы I спортивного разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Четвертый и пятый годы обучения

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.

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

Годовой план для групп ТГ-1 на 52 недели (из расчета 12 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
Общая физическая подготовка	6	6	7	7	5	7	6	6	7	6	-	6	69
Специальная	14	15	15	15	12	15	14	12	14	12	-	12	150

физическая подготовка													
Техническая подготовка	31	32	28	32	27	30	32	30	28	29	-	25	324
Тактическая подготовка	2	-	1	-	-	1	-	1	2	-	-	-	7
Психологическая подготовка	-	2	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
Участие в соревнованиях	6	2	6	4		4	4	6		6			38
Тренерская и судейская практика	-	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	6
Контрольно-переводные нормативы									6				6
Восстановительные мероприятия					2		2					2	6
Всего:	60	60	58	61	46	58	61	58	58	58	-	46	624

Годовой план для групп ТГ-2 на 52 недели (из расчета 12 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1	13
Общая физическая подготовка	6	6	7	7	5	7	6	6	7	6	-	6	69
Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	12	15	14	12	14	12	-	12	150
Техническая подготовка	30	30	28	30	26	29	29	30	28	29	-	25	314
Тактическая подготовка	2	-	1	-	-	2	-	1	2	-	-	-	8
Психологическая подготовка	-	3	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	9
Участие в соревнованиях	6	3	6	6		4	4	6		6			41
Тренерская и судейская Практика	-	2	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	8
Контрольно- переводные нормативы									6				6
Восстановительные мероприятия					2		2					2	6
Всего:	60	60	58	61	46	58	61	58	58	58	-	46	624

Годовой план для группы ТГ-3 на 52 недели (из расчета 14 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1	13
Общая физическая подготовка	7	7	8	8	6	8	7	7	8	7	-	7	80
Специальная физическая подготовка	16	17	16	17	16	16	16	15	15	15	-	16	175
Техническая подготовка	35	35	33	36	31	35	35	36	34	35	-	30	375
Тактическая подготовка	2	-	2	-	-	2	-	1	2	-	-	-	9
Психологическая подготовка	-	3	-	2	-	-	3	-	-	2	-	-	10
Участие в соревнованиях	6	2	6	4		4	4	6		6			38
Тренерская и судейская практика	-	2	2	-	-	2	2	2	-	2	-	-	12
Контрольно-переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				2	2		2					2	8
Всего:	67	67	68	71	56	68	71	68	68	68	-	56	728

Годовой план для группы ТГ-4 на 52 недели (из расчета 16 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1	13
Общая физическая подготовка	8	8	9	9	7	9	8	8	9	8	-	8	91
Специальная физическая подготовка	18	17	18	20	16	20	19	18	20	19	-	15	200
Техническая подготовка	42	40	38	40	33	40	41	40	38	39	-	32	423
Тактическая подготовка	2	-	2	-	-	2	-	2	2	-	-	1	11
Психологическая подготовка	-	3	-	3	-	-	3	-	-	3	-	-	12
Участие в соревнованиях	6	6	6	5		4	4	6		6			43

Тренерская и судейская практика	-	2	4	-	-	2	2	3	-	2	-	-	15
Контрольно- переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				2	4		2					4	12
Всего:	77	77	78	81	61	78	81	78	78	78	-	61	828

Годовой план для группы ТГ-5 на 52 недели (из расчета 18 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1	13
Общая физическая подготовка	9	9	10	10	9	10	9	9	10	9	-	9	103
Специальная физическая подготовка	20	19	20	22	19	22	20	20	22	22	-	19	225
Техническая подготовка	45	47	45	42	37	46	44	46	44	44	-	37	477
Тактическая подготовка	2	-	2	1	-	2	-	3	3	-	-	-	13
Психологическая подготовка	-	3	-	4	-	-	4	-	-	3	-	-	14
Участие в соревнованиях	6	6	6	6		5	6	6		6			47
Тренерская и судейская практика	4	2	4	-	-	2	2	3	-	3	-	-	20
Контрольно- переводные нормативы									8				8
Восстановительные мероприятия				4	4		4					4	16
Всего:	87	87	88	91	70	88	91	88	88	88	-	70	936

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									

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+
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			
21(12)1-Г									1	2	3	4	
21(12)1-С										1	2	4	
311	4												
3111	4												
3112	1	4											
3113	1	4											
313	1	3	4										
3131				3	4								
314-Г	1	4											
314-С		2	4										
314-П		1	4										

Мужчины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
3142		1	2	4								
3144				1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315		1	2	3	4							
3141-3151					3	4						
3171						3	4					
318-Г			1	2	3	4						
318-С				1	2	3	4					
318-П					1	2	3	4				
3182-Г 1+1					1	2	3	4				
3182-С 1+1						1	2	4				
3184-Г 1+3							1	3	4			
3184-С 1+3								1	2	4		
3186-С 1+5									1	2	3	4
3184-Г 2+2							1	2	4			
3184-П 2+2								1	3	4		
3186-П 3+3									1	2	4	
31(12)2-Г 1+1									1	2	3	4
31(12)2-С 1+1										1	2	4
231-2311	4											
2313		3	4									
232-2321	4											
2322	1	4										
2323		4										
234		4										
2342			1	4								
2351		1	4									
2353				1	4							
2355					1	2	4					
2391							1	4				
???	4											

Женщины	Возраст (лет)											
	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											
1101-1104	3	4										
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4		4										
1403-4		4										
1404-4			1	4								
241	4											
243		1	2	4								

Женщины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
211	4											
2411	4											
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									

Женщины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
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		

Женщины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
2271				1	2	3	4					
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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Цифровая запись прыжков на батуте:

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

Схема последовательности изучения прыжков на двойном мини-трампе

Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Мужчины

Подскок	Соскок	Возраст (лет)															
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+				
Прыжок в группировке		2	3	4													
	Прыжок в группировке	2	4														
Прыжок согнувшись		2	3	4													
	Прыжок согнувшись	2	4														

Подскок	Соскок	Возраст (лет)																
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+					
Прыжок ноги врозь		2	3	4														
	Прыжок ноги врозь	2	4															
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4														
Прыжок с винтом			2	3	4													
	Прыжок с винтом	1	3	4														
4o			1	2	3	4												
	4o	1	2	3	4													
4<			1	2	3	4												
	4<	1	2	3	4	4												
41o			1	2	2	3	4											
	41o		1	2	3	4												
41<			1	2	2	3	4											
	41<		1	2	3	4												
41/			1	2	2	3	3	4										
	41/		1	2	2	3	4											
43				1	2	2	3	3	4									
	43			1	2	3	3	4										
45				1	1	2	2	3	3	4								
	45			1	1	2	3	3	4									
801o					1	1	2	2	3	4								
	801o				1	2	2	3	4									
801<						1	2	2	3	3	4							
	801<					1	2	2	3	4								
803o							1	1	2	2	3	4						
	803o						1	2	2	3	4							
803<								1	2	2	3	3	4					
	803<							1	2	2	3	4						
805o											1	2	3	3				

Подсрок	Срок	Возраст (лет)													
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+		
	805o											1	2	3	4
805<												1	2	2	3
	805<											1	2	3	4
821o							1	1	2	2	3	4			
	821o						1	2	2	3	4				
821<								1	2	2	3	3	4		
	821<							1	2	2	3	4			
821/											1	2	3	4	
	821/									1	2	3	4		
823<											1	2	2	3	
	823<										1	2	3	4	
12001o											1	1	2	2	
	12001o									1	1	2	2	3	
12001<												1	1	2	
	12001<										1	1	2	2	
4o			1	2	3	4									
	4o	1	2	3	4										
4<			1	2	3	4									
	4<	1	2	3	4	4									
4/				1	2	3	4								
	4/		1	2	3	4	4								
42				1	2	3	4								
	42		1	2	3	4	4								
44					1	2	3	4							
	44			1	2	3	4	4							
46					1	2	3	4							
	46				1	2	3	4	4						
800o				1	1	2	2	3	4						
	800o			1	2	2	3	4							
800<					1	1	2	2	3	4					
	800<				1	2	2	3	4						
800/					1	1	2	2	3	4					

Подсрок	Срок	Возраст (лет)													
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+		
	800/				1	2	2	3	4						
811o						1	2	2	3	3	4				
	811o					1	2	2	3	4					
811<							1	1	2	2	3	4			
	811<						1	2	2	3	4				
813o								1	2	2	3	3	4		
	813o							1	2	2	3	4			
813<										1	2	3	3		
	813<									1	2	3	4		
815<											1	2	2	3	
	815<										1	2	3	4	
822o									1	2	2	3	3	4	
	822o								1	2	2	3	4		
822/											1	2	3	3	
	822/										1	2	3	4	
833/												1	1	2	2
	833/											1	2	2	3
12101o													1	1	2
	12101o												1	1	2
12101<														1	2
	12101<													1	2

Подскок	Соскок	Возраст (лет)												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
800<							1	1	2	2	3	4		
	800<						1	2	2	3	4			
800/							1	1	2	2	3	4		
	800/						1	2	2	3	4			
811o									1	2	2	3	3	
	811o								1	2	2	3	4	
811<									1	1	2	2		
	811<								1	2	2	3		
813o										1	2	2		
	813o									1	2	2		
813<													1	
	813<												1	
815<														1
	815<													1
822o										1	2	2		
	822o									1	2	2		
822/														1
	822/													1
833/														1
	833/													1
12101o														
	12101o													
12101<														
	12101<													

Подскок	Соскок	Возраст (лет)														
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+			
803o												1	1	2	2	3
	803o											1	2	2	3	4
803<													1	2	2	3
	803<												1	2	2	3
805o																1
	805o															1
805<																1
	805<															1
821o											1	1	2	2	3	4
	821o										1	2	2	3	4	
821<												1	2	2	3	3
	821<											1	2	2	3	4
821/															1	2
	821/													1	2	3
823<																1
	823<															1
12001o																1
	12001o														1	1
12001<																1
	12001<															1
4o				1	2	3	4									
	4o	1	2	3	4											
4<			1	2	3	4										
	4<	1	2	3	4	4										
4/				1	2	3	4									
	4/			1	2	3	4	4								
42				1	2	3	4									
	42			1	2	3	4	4								
44					1	2	3	4								
	44				1	2	3	4	4							
46						1	2	3	4							
	46					1	2	3	4	4						
800o							1	1	2	2	3	4				
	800o						1	2	2	3	4					

Подскок	Соскок	Возраст (лет)												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
800<						1	1	2	2	3	4			
	800<					1	2	2	3	4				
800/						1	1	2	2	3	4			
	800/					1	2	2	3	4				
811o								1	2	2	3	3		
	811o							1	2	2	3	4		
811<									1	1	2	2		
	811<								1	2	2	3		
813o										1	2	2		
	813o									1	2	2		
813<													1	
	813<												1	
815<														1
	815<													1
822o										1	2	2		
	822o									1	2	2		
822/													1	
	822/												1	
833/														1
	833/													1
12101o														
	12101o													
12101<														
	12101<													

Подскок	Соскок	Возраст (лет)														
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+			
803o												1	1	2	2	3
	803o											1	2	2	3	4
803<													1	2	2	3
	803<												1	2	2	3
805o																1
	805o															1
805<																1
	805<															1
821o											1	1	2	2	3	4
	821o										1	2	2	3	4	
821<												1	2	2	3	3
	821<											1	2	2	3	4
821/															1	2
	821/													1	2	3
823<																1
	823<															1
12001o																1
	12001o														1	1
12001<																1
	12001<															1
4o				1	2	3	4									
	4o		1	2	3	4										
4<				1	2	3	4									
	4<		1	2	3	4	4									
4/				1	2	3	4									
	4/			1	2	3	4	4								
42				1	2	3	4									
	42			1	2	3	4	4								
44					1	2	3	4								
	44				1	2	3	4	4							
46						1	2	3	4							
	46					1	2	3	4	4						
800o							1	1	2	2	3	4				
	800o						1	2	2	3	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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Схема последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке
Соединение элементов в «связки» из 3—5 элементов.

Мужчины

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперёд	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперёд Г	1	2	4									
Переворот вперёд	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперёд С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г – 810o					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С – 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами – 821					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперёд	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперёд Г	1	2	4									
Переворот вперёд	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперёд С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темновое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г – 810о					1	2	2	2	3	3	4	

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С – 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами – 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

3.7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в тренировочных группах решает задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать педагогов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Педагог-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно. Распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка батутистов в годичном цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных	Беседы, разъяснения,

	отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и	
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: <ul style="list-style-type: none"> • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу • успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж 	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования.

		Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно- психических	Применение индивидуального комплекса

	перенапряжений	психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

3.8 ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Успешное решение задач в тренировочном процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят все известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8 ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

п/п	Наименование тем
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none"> • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. <ul style="list-style-type: none"> • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов. • об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
3	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"> • всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.

3.9 ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

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

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

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

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения тренировочных занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у прыгунов соответствующих двигательных навыков, овладеть

приемами страховки и помощи при выполнении упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться в процессе обучения.

При овладении судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:
 - мелкие сбавки - 0,1 балла;
 - значительные - сбавка 0,2 балла;
 - грубые - сбавка 0,3 балла;
 - максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла или невыполнения.

Кроме того, прыгуны с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Все спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает батутистов для судейства соревнований более юных прыгунов из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание «Юный судья по спорту», т.е. по прыжкам на батуте.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Одаренные спортсмены выявляются по следующим критериям: морфологические, физические качества, технические навыки, индивидуальные (психические) особенности личности.

Критерии отбора прыгунов: выбирать детей низкого роста, плотного (худощавые) массы не было пропорциональной фигуры телосложения, обладающих хорошей гибкостью, прыгучестью, координацией и равновесием.

Показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

4.2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3 Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведены в таблицах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	

	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)
--	----------------------------------------------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения (не менее 5 с)	
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 10 см)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Методические рекомендации по организации тестирования

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 – ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности батутистов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. контрольные упражнения должны быть доступны для всех спортсменов одного возраста;

2. контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) сила.

5. если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с прыгуном и самостоятельной подготовки спортсмена.

Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача- педиатра территориальной поликлиники о допуске к тренировочным занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно- физкультурного диспансера.

- 1 раз в год - группы начальной подготовки 2 и 3 годов обучения
- 2 раза в год - тренировочные группы начиная с 1-го года обучения
- повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце тренировочных сборов и перед соревнованиями.

• особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курьсь В.Н., Спортивная акробатика Теория и методика обучения прыжкам на дорожке первый том, Ставрополь 1994 г.
2. Курьсь В.Н., Спортивная акробатика Теория и методика обучения прыжкам на дорожке второй том, Ставрополь 1994 г.
3. Скакун В.А., Акробатические прыжки. Обучение движениям в условиях повышенного риска, Ставрополь, 1990 г.
4. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012г.
5. В.Ю.Сосина. Хореография в гимнастике, учебное пособие, Киев, 2009г.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002г.
7. Правила соревнований по виду спорта прыжки на батуте с 01.01.2009г.
8. Классификационная программа по прыжкам на батуте, действительна с 01.01.2013г.
9. Rogozkin V.A., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988г.
10. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004г.

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России.
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL:
4. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL:
5. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL:
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. /
7. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. URL:
8. [Правила по прыжкам на батуте 2017-2020 г.](#)

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий
по прыжкам на батуте на 2022 год

№ п/ п	Наименование мероприятия	Сроки Проведения	Место проведения	Ответственный	
				Гл. судья	Секретарь
1	Чемпионат Ярославской области Первенство Ярославской области	21-22.01	Ярославль		
2	ВС «Кубок Ярослава Мудрого»	31.03-3.04	Ярославль		
3	Открытый Кубок ООО «Ярбатут»	21-22.05	Ярославль	ООО «Ярбатут».	ООО «Ярбатут»
4	Чемпионат г.Ярославля Первенство г.Ярославля	30.09-01.10	Ярославль		
5	Открытое Первенство ООО «Ярбатут»	26-27.11	Ярославль	ООО «Ярбатут»	ООО «Ярбатут»