



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МАУ ДО «СШ единоборств»

№ 6 от «05» 12 2023 г. № 78/3 от «05» 12 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1142 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ об особенностях);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный центр подготовки спортивного резерва, общероссийская общественная организация «Федерация прыжков на батуте России».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года № 878 (далее – ФССП).

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
------------------------------------	---------------------------------

акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1	Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021	005	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп	021	004	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп - командные соревнования	021	006	1	8	1	1	Я
индивидуальные прыжки	021	001	1	6	1	1	Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021	007	1	8	1	1	Я
синхронные прыжки	021	002	1	8	1	1	Я

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по Программе (далее – обучающийся), способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «прыжки на батуте».

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее – этап НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	1-2	7	8-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-15

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-6

Срок реализации и обучения на этапе НП составляет два года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям зачисления (перевода) на УТЭ, а также соответствующего возраста. Минимальный возраст зачисления на этап НП составляет 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе НП должно быть не менее 8 человек и не более 25 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет 5 лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям зачисления (перевода) на этап ССМ, а также соответствующего возраста. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 8 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на УТЭ должно быть не менее 4 человек и не более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «прыжки на батуте».

Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта») не реже одного раза в два года. Минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 13 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе ССМ должно быть не менее 2 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «прыжки на батуте».

Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо участие в спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня, а также вхождение в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации. Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 15 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе ВСМ должно быть не менее 1 человека. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные звания) по виду спорта «прыжки на батуте».

МАУ ДО «СШ единоборств» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся;

на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШ единоборств» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать объем учебно-тренировочной нагрузки, установленный в Программе, приведенный в таблице №3.

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе НП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на этапе ССМ – четырех часов;

на этапе ВСМ – четырех часов.

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

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

МАУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП и утверждает его приказом директора (расписание учебно-тренировочных занятий).

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Виды обучения:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

работа по индивидуальным планам;

участие в соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

контрольно-переводные испытания.

Учебно-тренировочные занятия. Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия. К учебно-тренировочным мероприятиям относятся учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) указана в таблице №4.

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях формируется МАУ ДО «СШ единоборств» с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-
-------	---------------------------------------	--

		тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования. МАУ ДО «СШ единоборств» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в таблице №5

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

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте».

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности.

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается МАУ ДО «СШ единоборств» ежегодно и рассчитывается на 52 недели (Приложение № 1 к Программе).

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и количества лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется МАУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно в содержательной части. Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШ единоборств» должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО «СШ единоборств».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе) составляется МАУ ДО «СШ единоборств» на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые МАУ ДО «СШ единоборств».

Профориентационная работа включает в себя комплекс психологопедагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторскую и судейскую практику. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника спортивного судьи (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков спортивного судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований (на этапе ССМ и этапе ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные,

гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Сбережение здоровья. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных популяризации физической культуры и спорта. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для сохранения работоспособности и поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психозмоциональной выносливости. Поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, для обеспечения нормального метаболизма и рост мышечной массы, повышения спортивной работоспособности, быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность своей Родине; осознание величия своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению гражданского долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и его традициям. Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: «Герои-спортсмены Великой Отечественной войны», «Герои-спортсмены локальных войн и военных конфликтов» и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и так далее.

При формировании календарного плана воспитательной работы МАУ ДО «СШ единоборств» вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Федерация прыжков на батуте России».

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе МАУ ДО «СШ единоборств» изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный в Приложении № 2 к Программе календарный план воспитательной работы носит ориентировочный характер. Тренер-преподаватель может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической работой, проводимой в группах.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется МАУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана (Приложение № 3).

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Представленный в Приложении № 3 к Программе план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, носит рекомендательный для тренера-преподавателя характер. При составлении плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, МАУ ДО «СШ единоборств» руководствуется следующими нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

– статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– сайт Федерации прыжки на батуте России www.trampoline.ru;

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МАУ ДО «СШ единоборств» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана, плана спортивных мероприятий, плана инструкторской и судейской практики (приложение №5).

Инструкторская и судейская практика способствует овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. Применение инструкторской практики в учебно-тренировочном процессе проводится с целью формирования гностических умений у обучающихся при выполнении упражнений по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнений, изучают последовательность действий при их выполнении, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на этапе НП получать знания по терминологии вида спорта «прыжки на батуте», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «прыжки на батуте» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил спортивных соревнований по виду спорта «прыжки на батуте». В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепление этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно, ставит перед ними непосредственные задачи.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-

тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе на внутришкольных соревнованиях в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Распределение часов инструкторской и судейской практики отражено в учебном плане согласно этапам спортивной подготовки.

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

2.8.1. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ и с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным

Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные Приказом № 1144н:

- на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям прыжкам на батуте;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса в прыжках на батуте;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием в прыжках на батуте;
- получения необходимых знаний обучающимися для осуществления самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий прыжков на батуте;
- медицинское обеспечение соревнований по прыжкам на батуте;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий прыжков на батуте, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направлено. Подбор восстановительных средств, следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей обучающихся.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

2.8.2. Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Таблица 6

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттелла
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – общественное влияние	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММПІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей,	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности,

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в МАУ ДО «СШ единоборств», только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными действующими Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

2.8.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1) Текущие медицинские наблюдения спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

2) Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой

и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3) Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов

закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом и их законными представителями в случае возраста до 18 лет. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

4) Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным

возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы ЭНП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

УМО занимающихся в группах начальной подготовки проводится во врачебно-физкультурном диспансере

УМО зачисленных в группы УТЭ проводится ежегодно специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

УМО занимающихся в группах ЭССМ и группах ЭВСМ проводится ежегодно специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО «СШ единоборств», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится МАУ ДО «СШ единоборств» не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУ ДО «СШ единоборств» в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы и в случае возникновения обстоятельств непреодолимой силы, препятствующих очному проведению аттестации и продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах № 7, 8, 9, 10.

Таблица 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

		мальчики		девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной	спортивные разряды - "третий"		

	подготовки (до трех лет)	юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челючный бег 5 x 10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челючный бег 5 x 10 м	с	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Стибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Методические указания по организации приема нормативов

Правила приема нормативов и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые испытания;
- обеспечение ее конфиденциальности испытаний;
- ознакомление испытуемого с результатами испытаний, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с испытаниями и знаний об особенностях его применения.

VI. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»

4.1. Системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируемым МАУ ДО «СШ единоборств», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и учебно-тренировочных

мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий Свердловской области;

– педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

– процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

– процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение и др.);

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования по технике безопасности

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы спортсмены при переходе на этап ССМ, а в последствии на этап ВСМ обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы с обучающимися на всей многолетней спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитии необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей обучающихся будет не эффективным.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать такие избирательные влияния упражнений на выработку отдельных качеств.

Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условие для психологической устойчивости и реализации волевых качеств. Чем выше работоспособность

организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Этап начального разучивания. На этом этапе обучающийся получает общие знания по изучаемому упражнению.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся;
- по возможности исключить воздействие отвлекающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность обучающихся.

Вторым этапом является этап углубленного разучивания. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий – этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальным усилием, скоростью и точностью.

Общие требования.

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Министерством здравоохранения Российской Федерации.

С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в МАУ ДО «СШ единоборств»);
- первичный на рабочем месте;
- повторный на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

– целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в МАУ ДО «СШ единоборств» правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах;

– травмы при нарушении правил использования тренажеров, штанг, другого спортивного оборудования.

Обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви. Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, медицинской аптечкой.

На каждый тренажер (при наличии) должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию МАУ ДО «СШ единоборств» и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в МАУ ДО «СШ единоборств».

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

Занятия по прыжкам на батуте должны проходить в специализированном зале..

Тренер-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние тренажеров, наличие необходимого спортивного инвентаря и отсутствие посторонних травмоопасных предметов в зале.

Спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.

Вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь).

Требования безопасности после окончания занятий.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимися должен убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением обучающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя МАУ ДО «СШ единоборств» для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно необходимо уведомить руководителя или представителя администрации МАУ ДО «СШ единоборств», а также вызвать медицинского работника и скорую помощь. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в МАУ ДО «СШ единоборств».

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации. В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации: 112 – единая служба, 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству МАУ ДО «СШ единоборств», принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации. При обнаружении пожара действия работников МАУ ДО «СШ единоборств» должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в МАУ ДО «СШ единоборств». Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель МАУ ДО «СШ единоборств» или назначенный им представитель администрации.

4.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с распределением на периоды спортивной подготовки

Примерный Годовой учебный план на 52 недели по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Приложении № 1 к Программе.

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.

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.

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.

Функциональная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объёмы 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 овладении 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-вверх 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 краковременное, за счет так называемых «рессорных» качеств стоп, что в целом положительно влияет на скорость разбега. В беговом шаге (стопа) движется вниз-назад и

становится ближе к вертикали опоры тела, что способствует уменьшению стопорящего влияния реакции опоры и сокращению времени шага разбега. При постановке на опору нога амортизирует, незначительно сгибается в коленном суставе. Выпрямление толчковой ноги должно сочетаться с максимальным поднятием бедра маховой. При этом толчок должен завершаться полным выпрямлением опорной ноги с таким же полным сгибанием в голеностопном суставе.

Разноименные движения полусогнутыми руками в беге должны быть свободными, но не расслабленными и способствовать прямолинейности движения тела. Кисти при этом следует держать также полусогнутыми, а не выпрямленными, как это зачастую имеет место в практике прыжков на дорожке.

Каждый прыгун должен придерживаться своего, определенного количества шагов в разбеге, что зависит как от техники беговых действий, так и от антропометрических данных спортсмена. На старте разбега прыгун должен сосредоточить свое зрительное внимание на месте темпового подскока перед 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 на 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.

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 определённой трудности, с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Термин «композиция» характеризует упражнение с трех сторон:

- 1) структура упражнения и способ его построения;
- 2) творческий процесс составления;
- 3) результат творчества - законченное упражнение как произведение, максимально отвечающее специальным требованиям и правилам.

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

Мастерство построения композиции прыжков состоит в умении подобрать и соединить отдельные разрозненные элементы из одних и тех же и разнородных структурных групп упражнений в единое целое. Естественно, что понятию композиции могут соответствовать так называемые, «марафонные» комбинации и реже упражнения средней протяженности, хотя некоторые признаки композиции присущи и коротким трюковым упражнениям.

При создании соревновательных программ следует учитывать основные закономерности композиции: законы единства, нарастания, контраста.

Закон единства предполагает целостность всего состава упражнения, соподчиненность его частей единому стилю. Этот закон предусматривает деление всего упражнения на отдельные основные части: начало, середину, завершение.

По спортивно-техническому признаку ими могут быть отдельные элементы и соединения.

Важнейшая роль при этом отводится связующим элементам.

По биомеханическому признаку композиция прыжков характеризуется частями энергообеспечения, энергопреобразования, энергопотребления и энергогашения. Причем один и тот же элемент или соединение могут выполнять сразу две функции.

Частями энергообеспечения являются, как правило, разбег, рондат, фляки, темповые сальто, а также более сложные прыжки. Составляющими энергопреобразования служат вышеназванные акробатические элементы, преобразующие частично энергию поступательного движения, приобретенную в разбеге, в энергию вращения.

Энергопотребление, а также энергопреобразование осуществляется в процессе отталкивания на сложные сальто в середине комбинации и, особенно в ее конце. Частью гашения энергии является, как правило, приземление спортсмена, где нейтрализуется действие динамического удара тела при контакте с опорой.

Закон нарастания характеризуется постепенным и последовательным увеличением амплитуды движений, их скорости, степени мышечного напряжения от начала комбинации к ее завершению.

Элементарным примером может быть упражнение, состоящее из сальто вперед в переход, рондата, фляка, полупируэта, рондата, темпового сальто, двух фляков и двойного сальто в группировке.

Этот закон может проявляться двукратно и более в одной композиции, где сальто высшей сложности включается в срединную часть упражнения и выполняется в переход с завершением упражнения также сложнейшим элементом.

Классическое же проявление закона нарастания заключается в кульминационном завершении комбинации сложным, высоким прыжком.

Закон нарастания в акробатической прыжковой композиции заключается не только в нарастании сложности или ее чередовании, но и в нарастании энергии движения и эффективной ее реализации в заключительном сальто.

Закон контраста может проявляться в неоднородном темповом рисунке комбинации, применением разных связующих элементов (фляков, темповых сальто, полупируэтов и полуторных пируэтов), 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 «страдает» 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 соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной

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

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

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

Особенно важна тактическая подготовленность прыгунов-мастеров, что заключается в верном построении, содержании и уровне сложности произвольных и финальных программ. К примеру, спортсмен может в произвольной программе выполнять упражнения максимальной для себя сложности на высоком исполнительском уровне, обеспечить тем самым определенный отрыв от соперников и закрепить его выполнением в финальных соревнованиях тех же упражнений, или меньшей, достаточной для победы сложности.

Возможны и другие тактические решения, например, традиционное увеличение сложности финальных программ, относительно произвольных.

В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы.

Тактическая зрелость прыгуна проявляется и в таком построении произвольной программы и ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее, что достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Психологическая подготовка - это система психолого- педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения 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 настроя на прыжок.

Процесс овладения и последующей демонстрации акробатических прыжков в условиях соревнований связан с проявлением максимальных индивидуальных и общих двигательных возможностей. Это постоянно связано с преодолением психоэмоционального барьера, то есть с подавлением отрицательных эмоций, что влечет напряжение нервной системы. Особо ярко проявляются эти процессы в период освоения новых упражнений, связанных с риском, психоэмоциональное напряжение - необходимый фактор готовности к выполнению сложного элемента. В то же время такое напряжение может носить характер сбивающих факторов, когда возбуждение является чрезмерно интенсивным или длительно воздействующим.

Психоэмоциональное перенапряжение, как правило, выражается в чувстве усталости, нежелании тренироваться и в более серьезных психических проявлениях, например, в разрывах приобретенных ранее двигательных связей, именуемых в практике «заскоками».

Процесс овладения акробатическими прыжками связан с запоминанием двигательных действий, основанный на 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.

4.3.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в этом возрасте должен проходить в форме игры, так как идет формирование опорно-двигательного аппарата и окостенение костей. Особенно интенсивно развиваются мышцы обеспечивающие прямохождение и ходьбу (осанка). Упражнения и подвижные игры подбираются с учетом воздействия на группы мышц, участвующих в сохранении правильного положения туловища, головы, плеч.

Комплекс упражнений на полу, правильно применяются согласно возрастной группе.

Темповые прыжки:

- а) научить отталкиванию от сетки двумя ногами;
- б) выполнение отталкивания с работой рук (синхронной);
- в) обучение балансировать своим телом во время толчка и в полете.

1. Простые прыжки «Г», «С», «НВ»:

- а) облегчённое выполнение с руками на поясе;
- б) с руками вверх;
- в) с принятием положения руками в прыжке.

2. Прыжок в сед:

- а) на мате; б) без мата.

3. Прыжок с поворотом на 180° , 360° – важно увидеть в какую сторону физиологически легче поворачиваться ребенку.

4. Прыжок на четвереньки, встать:

- а) на мате;
- б) без мата.

5. Прыжок на живот:

а) на мате выполняем прыжок на четвереньки, с четверенек на живот, с живота на четвереньки (руками держаться за край мата, то есть учим ногами работать назад, далее руки просто ставим на мат и выполняем с правильным положение рук);

б) на мате выполняем прыжок на четвереньки, на живот – разгиб носком, встать;

в) на мате выполняем с ног на живот – разгиб носком, встать. То же самое после

многократных и уверенных повторений выполняем без мата на сетку.

6. Прыжок на спину:

а) с прыжка руки вверх, работая ногами вверх-назад до 90° выполняем падение на мат на спину-разгиб ногами вперед, встать;

б) то же самое без мата.

7. Прыжки в сед 180° , живот 180° , спина 180° , далее добавляем еще повороты:

а) в сед – при вставании выполняется работа ногами вниз, а руками мах вверх и выполняется поворот 180° ;

б) на живот – разгиб носком, руки наверх поворот 180° ;

в) на спину – разгиб ногами вперед поворот 180° встать.

8. Прыжок 180° в сед, 180° на живот, 180° на спину.

9. Четвереньки кувырок вперёд «Г»:

а) на спокойной сетке стоя на четвереньках на мате раскачиваем сетку и

помогаем перевернуться через голову;

б) с темповых прыжков на четвереньки (глазами смотрим вперед), выполняем хлест пятками под таз, таз перекидываем через голову, выполняем кувырок вперед;

в) то же самое обозначая положение в «Г».

10. Кувырок назад:

а) стоя на мате в спокойной сетке - руки верху, выполнить кувырок назад согнувшись;

б) то же самое с небольших подскоков; в) с темповых прыжков.

Изучение прыжков на ДМТ рекомендуется разделить на фазы: разбег, наскок/подскок, соскок, приземление.

Разбег

Максимальная длина разбега в прыжках на ДМТ равна 22,5 метрам.

Правильная техника подразумевает наличие минимальных колебаний туловищем во время бега. Спина сохраняет ровное положение, но при этом присутствует наклон вперед на 5-7 градусов. Когда туловище слегка наклонено, движение вперед происходит по инерции, что позволяет поддерживать необходимую скорость за счет меньших усилий. При работе ног, колени должны устремляться вперед-вверх, что позволит наращивать темп разбега до оптимального сохраняя при этом положение туловища. Так как длина разбега ограничена, бег необходимо производить с носка, для более быстрого набора скорости и ее последующего сохранения. Работа рук при беге происходит вдоль ребер вперед-внутри и назад-наружи. Движение вперед происходит до середины солнечного сплетения, после чего рука отводится назад почти до упора. Движения руками происходят непрерывно, то есть, когда левая рука движется вперед, правая устремлена назад.

В зависимости от возраста технику бега необходимо корректировать с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Характерной особенностью разбега в ДМТ является точное попадание при наскоке в цент первой зоны снаряда. В связи с этим, длину разбега необходимо периодически корректировать с учетом прибавки в росте обучающегося.

Наскок

Наскок производится заключительным толчком одной ноги от дорожки разбега с приземлением на снаряд на две ноги в первую зону двойного минитрампа и дальнейшим непрерывным отталкиванием от нее вверх-вперед.

Работу руками при наскоке необходимо выполнить таким образом, чтобы при контакте с сеткой, руки спортсмена были наверху. При этом плечи во время наскока должны сохранять вертикальное положение, без колебательных движений вперед/назад, влево/вправо.

Наскок в двойном минитрампе схож с наскоком в спортивной гимнастике на гимнастический мостик. Данный снаряд имеет более низкую высоту, чем первая зона двойного минитрампа, что позволяет использовать данное средство у детей в возрасте 6-8 лет, для более грамотного и безопасного обучения напрыгиванию.

Когда обучающиеся разучивают наскок непосредственно на ДМТ, тренеру-преподавателю необходимо закрыть переднюю опорную ножку снаряда поролоновым матом или чем-то идентичным, чтобы исключить травматизацию

при ошибочных наскоках обучающихся с недолетом до снаряда.

Необходимо помнить, что первый элемент в комбинации можно начать непосредственно после наскока с последующим переходом во вторую зону снаряда, либо совершив подскок (прямой прыжок) во вторую зону ДМТ, и выполнив полностью первый элемент в этой зоне.

Подскок

Прямой прыжок допускается если обучающиеся начинают выполнение упражнения во второй зоне двойного минитрампа. Подскок можно сравнить с прыжком «подготовкой» в индивидуальных прыжках. Различие состоит в том, что в двойном минитрампе данным прыжком необходимо перепрыгнуть из зоны 1 в зону 2, то есть задать горизонтальное перемещение, без попытки исправления попадания дополнительным прыжком. В связи с чем необходимо тренировать точечные попадания подскока в определенную заданную область зоны 2 двойного минитрампа после наскока.

Соскок

Данная фаза всегда включает в себя элемент и выполняется из зоны 2 двойного минитрампа в зону площади приземления. Площадь приземления расположена ниже ДМТ на 30 см. Для грамотного и наиболее безопасного обучения юных спортсменов данной фазе, рекомендуется вначале обучения выравнивать высоту приземления с высотой ДМТ, с постепенным удалением возвышенности и приходу к стандартной высоте площади приземления. Данная процедура так же положительно влияет при обучении или усложнении элементов в упражнениях.

Приземление

Приземление всегда выполняется на две ступни, путем сгибания и амортизации всех звеньев ног и туловища. Данная процедура тренируется путем, непосредственных занятий на батуте, прыжками в поролоновую яму, спрыгиванием с возвышенности различной высоты. Основная задача – научить обучающегося наиболее эффективно (без дополнительных шагов) и безопасно ловить приземление после выполнения элементов.

В таблице № 11 приведен план разучивания элементов в зонах наскока/подскока (первый элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей обучающихся (мужчины).

В таблице № 12 приведен план разучивания элементов с зоны соскока (второй элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей занимающихся (мужчины).

В таблице № 13 приведен план разучивания элементов в зонах наскока/подскока (первый элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей занимающихся (женщины).

В таблице № 14 приведен план разучивания элементов с зоны соскока (второй элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей занимающихся (женщины).

В возрастных категориях цифровое значение рассматривается как: 1 – этап

разучивания и закрепления; **2** – этап совершенствования, выполнения элемента в комбинациях; **3** – включение элемента в соревновательную программу.

Этапы следует рассматривать с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Также важно учитывать, что этап разучивание и закрепления типичных элементов в индивидуальных прыжках может отличаться в зависимости от возраста и физиологических особенностей обучающихся.

В таблице № 15 приведен план последовательности изучения прыжков на батуте, их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей обучающихся (мужчины).

В таблице № 16 приведен план последовательности изучения прыжков на батуте, их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей обучающихся (женщины).

Таблица 11

«Элементы в зонах наскока/подскока» (мужчины)

Наскок/подскок вращение вперед	Возраст											
	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	1,2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок согнувшись	1,2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок согнувшись врозь	1,2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок 180°	1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок 360°	1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4- 0	1	1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4- <		1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4- /			1	1,2	2	2	2	2	2	2	2	2
41) 0		1	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
(41) <			1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
(41) /			1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
(43) /			1	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2
(45) /					1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2
(8-1) 0				1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8-1) <					1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(821) 0								1	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(821) <									1	1,2,3	2,3	2,3
(821) /										1	1,2,3	2,3
(8-3) 0								1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3
(8-3) <									1	1,2,3	1,2,3	2,3
(823) 0										1	1,2,3	2,3
(823) /											1	1,2,3
(8-5) 0										1	1,2,3	1,2,3
(8-5) <											1	1,2,3

314-П		1	4									
3142		1	2	4								
3144				1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315		1	2	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
232	4											
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				
222	4											
2231		4										
2271					1	4						
322	4											
3221	4											
3222		4										
3223		4										
324		1	4									
325-Г		1	4									
325-С			1	4								
325-П				4								
3252				1	4							
329							1	4				
332	4											
3321	4											
333	4											

Примечание:

1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

3142		1	2	4									
3144			1	1	2	3	4						
3146						1	3	4					
315			1	2	4								
318-Г			1	2	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	
232	4												
2321	4												
2322		4											
2323		2	4										
234		2	4										
2342			1	2	3	4							
2351			1	4									
2353				1	2	3	4						
2355							1	2	3	4			
2391									1	2	3	4	
222	4												
2231			1	4									
2271				1	2	3	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	4	
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.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, 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, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, кверху, 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, лежа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, 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: вперед, 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 и преодоление препятствий. Упражнения в лазании 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. То же вперед, спиной вперед, 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.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м). Прыжки в высоту, длину.

2. Специальная физическая подготовка.

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 двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

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

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, отработка приземления;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные 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;

- отработка прыжков на время.

Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80

повторений за один подход;

- прыжки на акробатической дорожке.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, 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.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на

одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево – с места, темпового подскока и разбега. Рондаты. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока и разбега на одну ногу и на две ноги. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180° – полпируэта, пируэт. Двойное сальто вперед 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.

Прыжки на батуте:

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

- сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед. Разновидности сальто вперед 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. Двойное сальто с вращением на 540° .

Прыжки на ДМТ:

- 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 вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта;

- сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты;

- двойное сальто вперед и назад;

- двойное сальто вперед с полвинтом.

3. Хореографическая подготовка.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.).

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами:

отведения, круги, полуприседания приседания, наклоны, махи.

Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук – 1-й, 2-й, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д. Различные соединения из пройденных элементов.

4. Техническая подготовка.

1-й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина, 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 2-3 прыжков.

2-й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте, включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-й и 5-й год обучения. Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. 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.

14.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы в синхронных прыжках.

14.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы в синхронных прыжках.

В таблице № 17 показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте по возрастам.

Таблица № 17

Примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте по возрастам

Вперед		Назад	
7 лет			
1	3-Г,3-С,3-П (на горку матов, на сетку)	1	3-Г,3-Г,3-П на горку матов, на сетку
2	31Г,31С,31П	2	4-Г,4-С,4-П
3	4-Г,4-С,4-П (пробуем)	3	5-Г 3С, 5-С3С.
4	41Г,41С	4	4-П через прыжок 180, 41П (пробуем)
5	Со спины кувырок вперед Ги С		5 Г,
6	Со спины 5Г,5С,		3П 5Г (знакомим, совершенствуем)
7	5Г, 5С выполнять на мат		
8 лет			
1	41П	1	41П +180,42, 4П 42, 4П 41П 42 4С
2	51Г, 51С, 3П 51 Г, 3П 51С.	2	8- - Г ,8- - С (лонжа, руки, система, сетка)
3	42, 42 +180, 43	3	4 С 8- - Г, 4С 8- - С
4	7- -Г,7—С (лонжа, система, сетка) – выполнять в положение для перехода на 51 и в лежку).	4	4-С41П 8- - Г, 4 С -41 П 8- - С
5	4-С7- -Г, 4С 7- - С		
6	8- - Г,8- - С (система, сетка)		
9 лет			
Составляем упражнение с минимальным КЭТ -69			
1	71Г, 71С (упражнение подводящее для поворота на двойное)	1	8- - П
2	8-1Г,81С, 4С 81-Г,4С-81С (далее в упражнение)	2	31(полтвиста)-знакомим
10 ЛЕТ			
составляем упражнение с минимальным КЭТ 84			
1	3П 53 Г,3П 53С, 3П 53П	1	31,41,51 (обучение твистов), 71(ознакомление)
2	82Г,82С,8-3Г,8-3С.,4С 8-3Г,4С 8-3С	2	43,53
3	52, 72Г,72С	3	
11 лет			

Составляем упражнение с минимальным КЭТ 100			
1	821Г, 821С, 4С-821Г	1	71Г, 71С, 811Г, 811 С, 4С 811Г
2	11—Г (лонжа, система)	2	73Г, 73С (обучение) 73П (ознакомление)
12 лет составляем упражнение с минимальным КЭТ 110-Д, 120-М			
1	8 - -Г 8- - 3 Г, 8 - - 3С в связке	1	811Г 811С в связках с 4-С и с двойными. Совершенствуем в упр.
2	821 Г, 821С, 4 С 821Г и 821 С	2	813Г И 831С (ознакомление, обучение)
3	11—Г (ознакомление, обучение) 11 - С- (ознакомление, обучение) 12—1Г, 12- -С.	3	831Г, 4-С831Г, 831С, 73П
			822
13-14 лет Упражнение с КЭТ Д-121-127 (можно выше), М -130-140			
1	12- - Г, 12- -С, 4-С 12 - Г	1	813Г и 813С совершенствование
2	12—1 Ги С в связке с 4С и с двойными	2	831 Г и С в связках (в упражнении)
3	8-5Ги С (обучение)	3	822 + добавляем винты, 833
		4	111— Г (ознакомление).
15-16 лет КЭТ Д-127-131, М-146-160			
1	12-3Г, 12-3С (ознакомление, обучение)	1	121- 1Г, 121- 1-Г (в связке с 4 С и двойные), 111 - С (ознакомление, обучение)
2	112- - Г, 112- - С	2	111-2Г, 111-2С (ознакомление, обучение)
3	823 (обучение, совершенствование)	3	844
4	8-5 (совершенствование)	4	815Ги С (обучение, совершенствование)
17+ КЭТ Д-131 и более, М- 160 и более			
1	12- -3Г, 12- -3 С совершенствование, в упражнении	1	121-3Г, 121-3С
2	12 2-1Г, 122-1С	2	

Цифровая запись прыжков на батуте: Первая цифра: 1 – прыжок без вращений, 2 – прыжок с вращением, 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 – с вращение на 90° – 1 четверть); Четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 18° – полвинта).

14.5. Программа подготовки по спортивным дисциплинам

Группы начальной подготовки 1 год.

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

безопасности при занятиях на батуте.

Группы начальной подготовки 2-3 год.

Прыжки на батуте. Повторить программу 1 года. Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив 3 юношеского разряда классификационной программы на окончание года этапа НП-2, норматив 2 юношеского разряда на окончание года этапа НП-3.

Учебно-тренировочные группы 1 год.

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одинакова. Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины $\frac{1}{4}$ сальто вперед с $\frac{1}{2}$, 1, $1\frac{1}{2}$ пируэта. Прыжки с вращением назад:

- с ног $\frac{1}{4}$ сальто назад с $\frac{1}{2}$ пируэта (повторение);
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись, в группировке;
- с живота $1\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке;
- со спины $\frac{3}{4}$ сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

На окончание года выполнить норматив 1 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.

Учебно-тренировочные группы 2 год.

Программа для юношей и девушек одинакова. Прыжки с вращением вперед:

- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед прогнувшись;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног $\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

На окончание года выполнить норматив 3 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочные группы 3 год.

Программа для юношей и девушек одинакова. Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног двойное сальто вперед в группировке;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с $\frac{1}{2}$ пируэта ($\frac{1}{2}$ пируэта в сальто). Прыжки с вращением назад:

- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке;
- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;
- с ног двойное сальто в группировке.

На окончание года выполнить норматив 2 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Изучение и совершенствование программы 1 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочные группы 4-5 год.

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Приобретение соревновательного опыта.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед с пируэтом;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто вперед;
- с ног сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами. Прыжки с вращением назад:
- с ног сальто назад с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (девушки);
- с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

На окончание года выполнить норматив 1 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте (4 год обучения). Обучение синхронным прыжкам.

На окончание года выполнить норматив кандидат в мастера спорта (далее – КМС) классификационной программы по прыжкам на батуте (5 год обучения).

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Прыжки с вращением вперед:

- со спины $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с пируэтом;
- со спины $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись;
- с ног 2 сальто вперед согнувшись;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед с пируэтом. Прыжки с вращением назад:
- 2 сальто назад согнувшись;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад с $\frac{1}{2}$ пируэта (в первом сальто) – юноши;
- с ног с ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад с пируэтом (в первом сальто).

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

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

Изучение соревновательной программы мастеров спорта. Совершенствование соревновательной программы МС. Выполнение норматива мастера спорта России.

Группы высшего спортивного мастерства.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (пируэт в 1-ом и $\frac{1}{2}$ - во 2-м сальто);
- с ног $2\frac{1}{4}$ сальто вперед (юноши);
- со спины $2\frac{1}{4}$ сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (пируэт в 1-ом и $\frac{1}{2}$ пируэта во 2-ом сальто) юноши;
- с ног 3 сальто вперед с $\frac{1}{2}$ пируэта – юноши;
- с ног 2 сальто с $2\frac{1}{2}$ пируэтами. Прыжки с вращением назад:

- с ног 3 сальто назад с $\frac{1}{2}$ пируэта (в 1-ом сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад с 2 пируэтами (пируэт в 1-ом и во 2-ом сальто) – юноши;
- с ног 2 $\frac{1}{4}$ сальто назад.

• пройденный материал рекомендуется для составления соревновательных упражнений. Совершенствование соревновательной программы МС.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед в группировке с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (1 $\frac{2}{2}$ пируэта во 2-ом сальто) – девушки;
- с ног 2 $\frac{3}{4}$ сальто вперед с пируэтом (в 1-ом сальто) – юноши;
- со спины 2 $\frac{1}{4}$ сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (в последнем сальто) – юноши. Прыжки с вращением назад:

- с ног 2 сальто назад с пируэтом (1/2 пируэта в 1-ом и $\frac{1}{2}$ пируэта во 2-м сальто) – девушки;
- с ног 3 сальто назад с пируэтом (1/2 пируэта в 1-ом и $\frac{1}{2}$ пируэта в 3-ем сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад с 3 пируэтами (1 $\frac{1}{2}$ пируэта в 1-ом и 1 $\frac{1}{2}$ пируэта во 2-ом сальто) – юноши;
- с ног 3 сальто назад – юноши.

Пройденный материал рекомендуется использовать при составлении соревновательных упражнений. Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений, составление и совершенствование соревновательной программы мастеров спорта.

15. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание обучающихся, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса – планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств

(выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» относят следующее:

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

5.3. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, центре дневного пребывания, учреждениях, организующих отдых и оздоровление несовершеннолетних и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

5.4. В МАУ ДО «СШ единоборств» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки и Порядком приема лиц в МАУ ДО «СШ единоборств».

Поступающие, а в случае если они несовершеннолетние, их законные представители подают в приемную комиссию заявление о приеме в МАУ ДО «СШ единоборств».

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование детей 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.

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

5.6. Комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, проходящих спортивную подготовку, организуются индивидуальная работа, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с годовым планом работы. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется тренером для каждого спортсмена индивидуально.

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

5.9. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

5.10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

6.1.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.20.20 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 129);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

Обеспечение минимальным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Багуг	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66 x 75 x 90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1

9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнезица для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»,			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5 x 100 x 2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка, применяемые в

соревновательной деятельности должны соответствовать правилам вида спорта.

В тренировочной деятельности возможно применение спортивного инвентаря, оборудования и экипировки нестандартного размера, цвета.

Утяжелители для ног, рук могут приобретаться как комплектами, так и поштучно.

Маты гимнастические могут приобретаться различных размеров и цвета, как комплектами так и поштучно.

Количество оборудования и инвентаря указано для функционирования 1 зала и одной группы. В случае реализации программы спортивной подготовки в нескольких залах, количество изделий увеличивается пропорционально количеству залов и количеству обучающихся.

В случае необходимости для организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности допустимо применение дополнительного инвентаря и оборудования, не указанного в таблице 18. Дополнительное оборудование и инвентарь приобретается МАУ ДО «СШ единоборств» на основании решения педагогического совета и применяется тренером-преподавателем по собственному усмотрению в соответствии с инструкцией по применению (при наличии) или по назначению.

Спортивная экипировка должна соответствовать правилам вида спорта «прыжки на батуте» и возрастным и гендерным особенностям спортсменов.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
				кол иче ств о	сро к экс плу ат аци и (лет)	кол иче ств о	сро к экс плу ат аци и (лет)	кол иче ств о	сро к экс плу ат аци и (лет)	кол иче ств о	сро к экс плу ат аци и (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Чепки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность МАУ ДО «СШ единоборств» педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется на основании штатного расписания МАУ ДО «СШ единоборств» в соответствии с действующими ФССП.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным действующим профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», действующим профессиональным стандартом «Тренер», действующим профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или действующим Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

6.2.5. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.6. При направлении обучающихся (несовершеннолетних) для участия в спортивных соревнованиях допускается привлечение специалистов по их сопровождению.

6.2.7. Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Список литературных источников

1. Правила соревнований. Технические регламенты. (Автор – Макаров Н.В. Федерация прыжков на батуте, 2000 г., Москва.)
2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006 г.
3. Загайнов Р.М. – Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.
4. Зациорский В.М. – Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009 г. – 187 с.
6. Матвеев Л.П. – Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник

для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

7. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика Учебное пособие, 2006 г., Москва, ФиС., 312 с.

8. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. – Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

9. Никитушкин В.Т. – Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

10. Никитушкин В.Г. – Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

11. Правила вида спорта «Прыжки на батуте» – приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 № 773

12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003

13. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004.

14. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Учебное пособие для педагогических училищ. - М.: Просвещение, 1989.

15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.

16. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - №2.

17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010.

18. 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, 2012

19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.

20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

6.3.2. Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

6.3.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицам, ее осуществляющим

- 1) КонсультантПлюс www.consultant.ru;
- 2) Минспорта РФ www.minsport.gov.ru
- 3) Сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru>
- 4) Сайт государственного автономного учреждения Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ» <https://refks-karate.ru>
- 5) Сайт Федерации прыжков на батуте России <http://www.trampoline.ru/discipline/trampoline/>
- 6) Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) для индивидуальной программы					
		8		4		2	
1.	Общая физическая подготовка	81-103	103-140	104-156	156-160	160-166	166-186
2.	Специальная физическая подготовка	58-74	74-92	124-180	180-186	186-200	200-240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-10	10-18	26-62	62-68	68-88	88-120
4.	Техническая подготовка	58-66	66-84	156-220	220-234	234-258	258-402
5.	Тактическая подготовка	3-8	8-10	12-18	18-20	20-26	26-36
6.	Теоретическая подготовка	4-7	7-10	12-18	18-20	20-26	26-36

7.	Психологическая подготовка	4-8	8-10	12-18	18-20	20-26	26-36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-10	10-12	12-14	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	6-8	-8-10	20-36	36-38	38-40	40-48
10.	Судейская практика	5-8	-8-10	20-36	36-38	38-40	40-48
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-8	8-10	12-14	14-16	16-24	24-36
12.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-12	12-16	16-18	18-24	24-36
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного 	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений при проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о ЗОЖ	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, профилактика отравлений	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

		- распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о режиме питания и отдыха	
2.3	Профилактика травматизма	<p>Практическая деятельность с целью профилактики и восстановительные процессы после травм:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильной подготовки к основному периоду занятий (разминка) и завершение занятий (заминка) (продолжительности частей занятий, периодов разминки и заминки, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика травм, восстановление после травм; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о профилактике травматизма 	В течение года
2.4	Профилактика алкоголя, табачной и наркотической зависимости	<p>Мероприятия по профилактике алкоголя, табачной и наркотической зависимости, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений антиалкогольной, антитабачной и антинаркотической зависимости; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о ЗОЖ 	

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Свердловской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта, представителей силовых ведомств с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках - показательных мероприятиях, мастер-классах	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие дружественных отношений между спортсменами	
5.	Волонтерская деятельность		
5.1	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках - показательных мероприятиях, мастер-классах	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

План антидопинговых мероприятий
для спортсменов этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год
2	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели отделения	1 раз в месяц
4	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
6	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год

7	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
---	----------------------	---	---	----------------

План антидопинговых мероприятий
для спортсменов учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год
2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
3	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год

План антидопинговых мероприятий
для спортсменов этапа спортивного совершенствования

и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
2	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
	ЭНП до 1 года обучения	ЭНП свыше 1 года обучения		
Этап начальной подготовки				
Всего на этапе начальной подготовки	ЭНП до 1 года обучения	ЭНП свыше 1 года обучения		
	≈ 120	≈ 180		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	≈ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	≈ 13	≈ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

занятиях физической культурой и спортом						Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Закаливание организма	≈ 13	≈ 20	декабрь			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	≈ 20	январь			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	≈ 20	май			Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	≈ 20	июнь			Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	≈ 20	август			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	≈ 20	ноябрь-май			Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
Всего на учебно-тренировочном этапе	УТЭ до 3 лет обучения	УТЭ свыше 3 лет				

	≈ 600	обучения			
		≈ 600	≈ 960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	≈ 107	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70	≈ 107	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	≈ 107	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70	≈ 107	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70	≈ 107	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	≈ 107	≈ 107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60	≈ 106	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование,	≈ 60	≈ 106	≈ 106	декабрь-	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для

спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			май	вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60	≈ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

		<p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128829377685347851711354378405712641339315541718

Владелец Галлямов Тимур Фанилевич

Действителен с 21.07.2023 по 20.07.2024