

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г.Торжка»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 3
от « 31 » 05 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ ДО
«Спортивная школа г.Торжка»
№ 63
« 14 » 08 2024 г.



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

Срок реализации программы: 2 лет

Составители программы:
Зам. директора по УВР

Бычкова М.С.

Старший тренер-
преподаватель

Кузнецов В.И.

Пер. №

Торжок
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I Общие положения	3
II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	5
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	6
2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	8
2.5.Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	8
2.6.Работа по индивидуальным планам.	10
2.7. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.8. Календарный план воспитательной работы	12
2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.10 Инструкторская и судейская практика	16
2.11 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»	25
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий	25
4.5.Учебно-тематический план	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»	55
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
6.1.Материально-технические условия реализации Программы	56
6.2.Кадровые условия реализации Программы	57
VII. Информационно-методические условия реализации Программы	57

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах - прыжки на акробатической дорожке, прыжки на двойном минитрампе, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 878 (далее - ФССП), а так же:
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.2. 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.

1.3. Характеристика вида спорта «прыжки на батуте»

В современном спорте прыжки на батуте занимают особое место как яркий зрелищный и динамичный вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими сложно-координационными действиями. Это связано с возможностью развития посредством акробатических прыжков тонкой координации движений в условиях острого дефицита времени и пространства, с широким диапазоном средств и методов тренировки вестибулярной функции в опорном и безопорном состояниях тренирующихся.

Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта (с 2000 года включенный в Олимпийскую программу), предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии, высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте развивают вестибулярный аппарат, улучшают ловкость, координацию, выносливость, гибкость. Так же тренирует те группы мышц, которые практически не задействуются человеком в повседневной жизни. За счет чередования нагрузок между приземлением и полетом, клетки организма функционируют более эффективно, к ним поступает больше кислорода, улучшаются обменные процессы. После прыжков обучающиеся чувствуют себя бодрее и энергичнее.

Прыжки на батуте - вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- прыжки на батуте (ПБ): индивидуальные и синхронные прыжки;
- прыжки на акробатической дорожке (АКД);
- двойной минитрамп (ДМТ).

- *Индивидуальные прыжки* - это выполнение упражнения, состоящего из десяти элементов. Все элементы выполняются во время непрерывных, высоких, ритмичных прыжков с вращением с ног на спину, на ноги, на живот без прямых прыжков и задержек. Упражнение должно демонстрировать разнообразные элементы с интересными вращениями и пируэтами. Оно должно выполняться с сохранением высоты, хорошей координацией, техникой. По правилам, соревнования проходят два этапа: на первом спортсмены показывают обязательное и произвольное упражнения, второй включает только произвольное упражнение.

- Соревнования по *синхронным прыжкам* проводятся между мужскими и женскими парами. В предварительных соревнованиях выполняется два упражнения, в

финальных - одно. Партнеры должны выполнять элементы одинаково, однако допускается отклонение не более чем на половину элемента.

В МБУ ДО «Спортивная школа г. Торжка» культивируются только две дисциплины:

- *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 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. Тройное сальто.

Прыжки на акробатической дорожке - еще одна дисциплина из прыжков на батуте. Характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке 42 метра длиной с приземлением на мат.

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Так же как и в индивидуальных прыжках, остановки и промежутки между элементами запрещены. Акробатические комбинации могут включать серии прыжков с задними, передними и боковыми вращениями. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении. Повторения в упражнении запрещены. Темп, координация, техника должны быть на высоком уровне.

- *Прыжки на акробатической дорожке*

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом 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.

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

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

Колесо вправо, влево, вперед, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переверот с головы разгибом.

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

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

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

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.

Двойной минитрамп - дисциплина, которая берет свое начало от минитрампа. Самый молодой вид акробатики. Но даже за это время он сумел занять свою нишу в спорте. Требования к прыжкам здесь такие же, как и в других дисциплинах. Двойной минитрамп допускает больше акробатики. С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд, выполняет элемент на нем, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами.

Многочисленные и сложные прыжки и элементы, выполненные приблизительно на высоте 8 метров, требуют технического мастерства, прекрасного контроля над телом и гармонии движений. Для всех видов обучения, содержащих акробатические элементы, батут применяется как основное средство в каждой из гимнастических дисциплин. В сущности своей прыжки на батуте - захватывающий вид спорта, который воплощает храбрость, элегантность, смелость и молодость.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика программы

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

Таблица № 1

Этапы спортивной	Срок реализации	Возрастные границы	Наполняемость*
------------------	-----------------	--------------------	----------------

подготовки	этапов спортивной подготовки (лет)	лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	2	7	8-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-12

**Наполняемость учебных групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения, используемого для реализации Программы.*

2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

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

**В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно - тренировочного плана, но не более чем на 25%.*

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно–тренировочного занятия в 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 (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в Организации :

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском ;

2) проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (обеспечение требований по соблюдению техники безопасности).

Для проведения занятий на всех этапах обучения, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительный тренер - преподаватель и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе учебно-тренировочный процесс: психологи, хореограф и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимся).

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся (в том числе по индивидуальным планам подготовки).

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

- увеличение в учебно-тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;

- учет прикладного характера избранного вида спорта (прыжки на батуте).

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

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

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

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

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

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, удовлетворительном прохождении промежуточной аттестации, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга. Оформляется перевод приказом директора.

2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 4) проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико - тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарь соревнований создается заранее до начала очередного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируют контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Желательно составление для каждого спортсмена индивидуального календаря соревнований, в котором определены цели и задачи участия в каждом отдельном старте, выделены главные старты сезона.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией

указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании (таблица № 4).

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

- Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
 - соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного 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.

2.6. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08.

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».

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе и определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей № 5.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12
7.	Медицинские, медико-биологические,	1-2	1-2	1-2	1-2

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	---	--	--	--	--

2.8. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица № 6) составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	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 соответствии с календарным планом Федерации лыжных гонок, участие в судейских семинарах, сдачей зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья. 	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 отношения к учебно-тренировочному и соревновательному 	В течение года

		процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, массажа.	В течение года
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением знаменитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 7), составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 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, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или)

индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 7

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмены	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

2.10. Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения учебно-тренировочных занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у прыгунов соответствующих двигательных навыков, овладеть приемами страховки и помощи при выполнении упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться в процессе обучения.

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

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

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

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

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

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает батутистов для судейства

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

Таблица № 8

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной	
		НП-1,2 УТГ-1,2,3	УТГ-4,5
1	Овладение принятой терминологией	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, гимнастике и акробатике	+	+
3	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований		+
4	Оказывать помощь прыгунам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе	+	+
5	Овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений	+	+
6	Знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.		+
7	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря		
8	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований		+
9	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов	+	+
10	Умение регистрировать спортивные		+

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий (таблица № 9).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 9

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем 3 мин

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, классический массаж (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин 3 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных Упражнений-ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону) Душ - теплый, умеренно холодный, теплый. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5-10 мин Саморегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной Направленности Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка Саморегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически	4500-5500 ккал/день, режим сна, саморегуляция

		активные пищевые добавки	
--	--	--------------------------	--

Восстановительные процессы подразделяют на:
текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

после тренировочного занятия, соревнования;

в середине микроцикла в соревнованиях и свободный день;

после микроцикла соревнований;

после макроцикла соревнований.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям;

проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают:

психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются ванны.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления следует чередовать по принципу: один день одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
- необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. 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.
 - Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
 - Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 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	45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более
			70
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более
			10
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее
			20
2.4.	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее
			6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

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 занимающихся 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 учебно-тренировочных занятий или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач тренировки.

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

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

Методы.

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

Средства.

В качестве средств выступают общеразвивающие упражнения специального назначения, хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и

эстафеты. Следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, (упражнения на батуте, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.).

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

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

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

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

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, 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, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в 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, уменьшенной опоре. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств:

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

гимнастики. Пионербол, волейбол, футбол, настольный теннис.

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

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

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

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

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

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

• *Упражнения на гимнастическом скамейке*

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

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

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

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись с места и с разбега, с поворотами.

2. Специальная двигательная подготовка:

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

3. Специальная прыжковая подготовка:

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

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 сложно-координационных прыжков в различных сочетаниях.

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

Хореографическая подготовка.

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся

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 вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук.

Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с

различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания, и разгибания рук (выполняются напряжённо).

Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседам на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями).

Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа – целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа.

Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

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

Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1, 2, 3, 4.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной

ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

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 -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях. 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.

Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной композиции.

Функциональная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Функциональная подготовка тесно связана с рациональным планированием учебно-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 учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорнодвигательного 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.

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

— при выполнении тренировочных 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 тренировочных заданий для каждого спортсмена.

Средством расширения базовой подготовленности прыгуна является также выполнение перечисленных выше тренировочных 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 тренировочных 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 тренировочных 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 голеней 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 разбегу и толчком о трамплин через препятствие (веревочку, планку). Не снижая скорости разбега, сделать прыжок с одной ноги на две. В темпе одновременно с движением руками вперед-кверху энергично оттолкнуться ногами. После полета коснуться руками мата впереди плеч, выполнить кувырок вперед.

Примерные соединения из кувырков:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При выполнении всех разновидностей вальсета тело надо держать прямо, не допускать разворота плечевого пояса. Мах руками осуществляется до таких пределов вперед и вверх, чтобы прямые руки и кисти находились в зоне периферического зрительного контроля. Известно мышечное чувство больших мастеров прыжков, когда при подскоке спортсмен как бы «приподнимает себя» вперед и вверх путем замедления маха руками вверх.

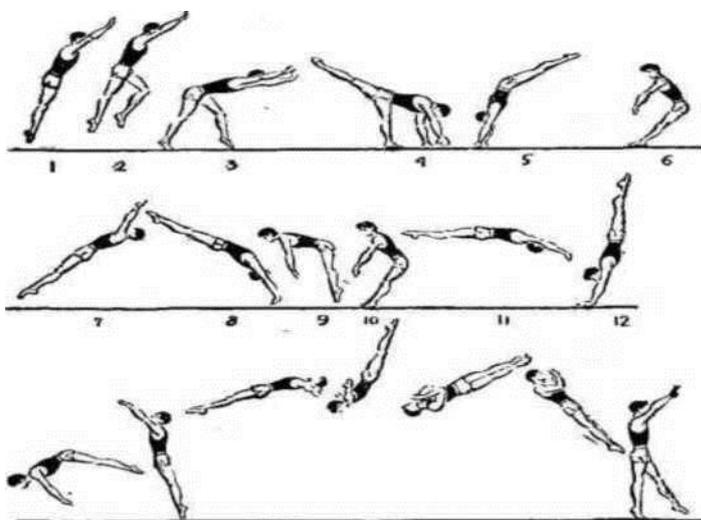


Рис. Разгонно-связующее прыжковое соединение

Рондат. Выполняется после вальсета в начале комбинации. Этот элемент может быть также связующим элементом в середине комбинации. Рондат начинается широким шагом ног с удержанием некоторой округлости туловища без выраженного сгибания тела в тазобедренных суставах. Во всяком случае к этому надо стремиться. Движение руками к опоре осуществляется по умеренно закругленной траектории. Постановка первой опорной руки согласуется с активным махом разноименной прямой ногой с последующим толчком согнутой. Отмеченные действия направлены на преобразование энергии поступательного движения тела во вращательное, если имел место разбег, или на накопление энергии вращательного и поступательного движения, если вальсет выполняется с места. Первая опорная рука ставится или на центральной линии дорожки с небольшим (90°) разворотом кисти, или перед линией, не пересекая ее. Другая рука ставится спереди от первой и сразу же за центральной линией, но с разворотом кисти уже на 180° . При этом руки ставятся поочередно. В практике прыжков существует ошибочное представление об одновременности постановки рук на одну линию, перпендикулярную продольной

линии дорожки. Одновременность постановки рук приводит к прыжку на руки, причем часто к стопорящему, что влечет за собой «прыжок вверх» ОЦМ тела, часто потерю темпа и рассеивание энергии движения. При правильном исполнении рондата спортсмен должен обязательно чувствовать кратковременное «прокатывание» через руки, а не «проскакивание» на опоре. При постановке прямых рук важно не «проваливаться» в плечевых суставах.

Перемещение тела в рондате должно осуществляться строго в вертикальной плоскости. Отклонение тела в какую - либо сторону приводит к неоправданному рассеиванию энергии. Соединять ноги необходимо после прохождения телом вертикали. А в этом положении прыгун должен принять удобную позу для подготовки к последующему быстрому и мощному курбету. Прохождение прыгуном вертикали характеризуется или прямым телом, или незначительным активным прогибом, чтобы затем использовать эффект так называемого «натянутого лука». Поэтому слова «активный прогиб» означают прежде всего активное состояние мышц, окружающих тазобедренные суставы, готовых к осуществлению высокоскоростного курбета. Соединение ног во второй половине вальсета должно являться как бы следствием того, что «толчковая нога догнала маховую» и они вместе в завершающую часть элемента.

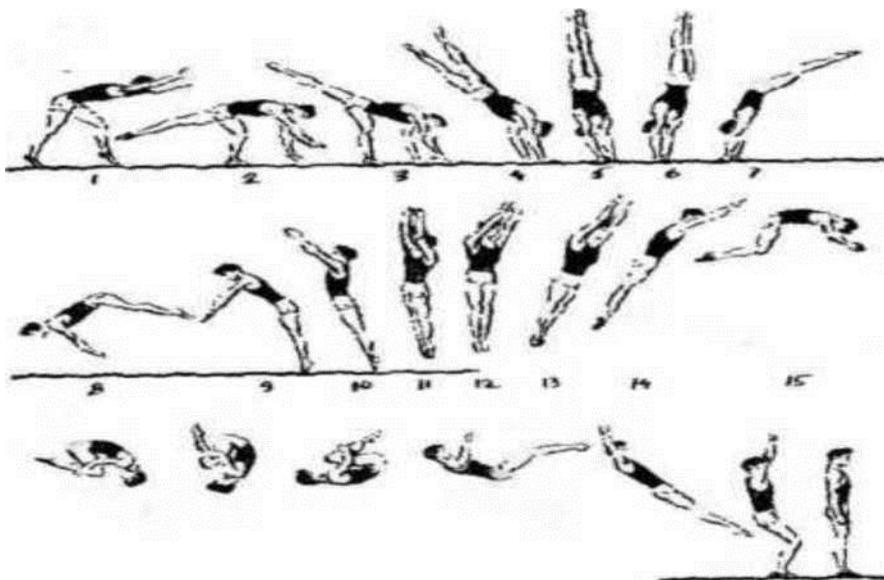


Рис. Рондат твист.

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

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

Обучение. Исходная база.

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

Основные учебные задания.

1. Серия переворотов в сторону строго в вертикальной плоскости.
2. Проводка по рондату с акцентами на: верную постановку рук (проверка в стойке); соединение ног одновременно с поворотом на 90° с приземлением на ноги и разгибанием туловищем. Скорость действий при выполнении задания постепенно увеличивается.

3. Рондат с места шагом; после вальсета с отскоком вверх и назад, оба варианта с приземлением на дозированное возвышение. Степень освоенности прыжка определяется по появлению тенденции к быстрому перемещению тела назад после приземления с активным разгибанием туловища (для последующего фляка) и по высоте отскока (для последующего сальто).

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

Термин «композиция» характеризует упражнение с трех сторон:

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

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 психологопедагогических 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 занимающихся, 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, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

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

Специфика психологической подготовки прыгунов:

Психологическая подготовка предполагает воспитание у прыгунов способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в учебно-тренировочном и соревновательном процессах, формирование осознанной смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

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

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

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

Тонкость восприятия времени и пространства у акробатов-прыгунов, как

психическое свойство, требует активного развития и проявляется в умении различать микроинтервалы времени двигательных действий в различных по содержанию прыжках. От степени управления этим психическим процессом зависит своевременность завершения основных действий в сальто, с запасом времени и пространства для успешного приземления. Прыгуны, владеющие тонкостью восприятия времени и пространства, отличаются способностью утонченной коррекции своих движений, помехоустойчивой техникой упражнений.

На результаты спортивной деятельности прыгунов на дорожке большое влияние оказывают такие психические процессы, как сосредоточение внимания, а также идеомоторные представления. Одной из задач психологической подготовки является формирование определенной, свойственной конкретному прыгуну длительности сосредоточения внимания.

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

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

Процесс овладения и последующей демонстрации акробатических прыжков в условиях соревнований связан с проявлением максимальных индивидуальных и общих двигательных возможностей. Это постоянно связано с преодолением психоэмоционального барьера, то есть с по - давлением 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». Психоэмоциональные перенапряжения чаще всего порождаются однообразной тренировочной работой, с ограниченным кругом средств тренировки и, в частности, большим объемом тренировочной нагрузки, выполняемой в стандартных условиях.

Процесс овладения акробатическими прыжками связан с запоминанием двигательных действий, основанный на непременно его понимании, но не

механическом заучивании движений. Важным элементом запоминания прыжка является его повторение.

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

Теоретическая подготовка

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

Группы начальной подготовки

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

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

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

В группы начальной подготовки акробатов-прыгунов следует принимать детей 7-летнего возраста. Ранняя специализация в акробатических прыжках предполагает, прежде всего, первичный набор занимающихся с учетом антропометрического фактора и последующих испытаний по специальной физической подготовке, оценки способности координировать движения, вестибулярной устойчивости и гармоничное развитие юного спортсмена, планомерное, системное воспитание прыгунов на батуте с полным раскрытием всего двигательного потенциала в относительно зрелом спортивном возрасте на уровне полной осознанности многогранной спортивной подготовки.

Исходя из содержания классификационных программ, подготовленность юных прыгунов к окончанию второго этапа начальной

подготовки должна соответствовать нормативам III и II юношеского разряда.

Основным содержанием учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки являются средства акробатических прыжков, прыжков на батуте, общей специальной физической подготовки.

Средствами спортивной гимнастики решаются оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи, обеспечивается всестороннее физическое развитие и работоспособность функциональное состояние организма юного спортсмена, складываются основы классического гимнастического *стиля* движений, формируется гимнастическая осанка, повышается общая, а затем и специальная физическая подготовленность, совершенствуются координация движений и вестибулярная функция. Особенно высок удельный вес основ гимнастики на первом году этапа начальной подготовки, в дальнейшем ее средства постоянно используются в спортивной тренировке.

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

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

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

Программный материал

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядами. Значение техники безопасности при занятиях на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочные группы

На данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться учебно-тренировочные нагрузки. Учебно-тренировочные занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-4 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в развитии двигательных

способностей, составлении соревновательных программ, формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа. Количество часов на общую и физическую подготовку постепенно сокращается, увеличивается время на техническую подготовку.

Цель - создать надежную базу двигательных умений и навыков.

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

Учебно-тренировочный этап предполагает освоение большого объема акробатических элементов, соединений, упражнений специальной акробатической подготовки, гимнастических упражнений и в целом фундаментальную техническую подготовку.

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

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

ПРЫЖКИ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на двойном минитрампе и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

ЭЛЕМЕНТ	Возраст (лет)													
	СОСКОК	7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
Прыжок в группировке		2	3	4										
	Прыжок в группировке	2	4											
Прыжок согнувшись		2	3	4										
	Прыжок согнувшись	2	4											
Прыжок ноги врозь		2	3	4										
	Прыжок ноги врозь	2	4											
	Прыжок с $\frac{1}{2}$ винтом	1	3	4										
Прыжок с винтом			2	3	4									
	Прыжок с винтом	1	3	4										
4o			1	2	3	4								
	4o	1	2	3	4									
4<			1	2	3	4								
	4<	1	2	3	4	4								
41o			1	2	2	3	4							
	41o		1	2	3	4								
41<			1	2	2	3	3	4						
	41<		1	2	3	4								
41/			1	2	2	3	3	4						
	41/		1	2	2	3	4							
43				1	2	2	3	3	4					
	43			1	2	3	3	4						
45				1	1	2	2	3	3	4				
	45			1	1	2	3	3	4					
801o					1	1	2	2	3	4				
	801o				1	2	2	3	4					
801<						1	2	2	3	3	4			
	801<					1	2	2	3	4				
803o							1	1	2	2	3	4		
	803o						1	2	2	3	4			
803<								1	2	2	3	3	4	

	803<							1	2	2	3	4	
805o										1	2	3	3
	805o									1	2	3	4
805<										1	2	2	3
	805<									1	2	2	4
821o							1	1	2	2	3	4	
	821o						1	2	2	3	4		
821<								1	2	2	3	3	4
	821<							1	2	2	3	4	
821/										1	2	3	4
	821/								1	2	3	4	
823<										1	2	2	3
	823<									1	2	3	4
12001o										1	1	2	2
	12001o								1	1	2	2	3
12001<											1	1	2
	12001<									1	1	2	2
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/					1	1	2	2	3	4			
	800/				1	2	2	3	4				
811o						1	2	2	3	3	4		
	811o					1	2	2	3	4			
811<							1	1	2	2	3	4	
	811<						1	2	2	3	4		
813o								1	2	2	3	3	4
813<										1	2	3	3
	813<									1	2	3	4
815<										1	2	2	3
	815<									1	2	3	4
822o								1	2	2	3	3	4
	822o							1	2	2	3	4	
822/										1	2	3	3
	822/									1	2	3	4
833/										1	1	2	2

	833/									1	2	2	3
12101o											1	1	2
	12101o									1	1	2	2
12101<												1	2
	12101<										1	2	2

* Обозначение элементов дано в соответствии с Правилами соревнований по прыжкам на батуте.

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

2 – выполнение элемента в «связках»;

3 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Женщины

ЭЛЕМЕНТ	Возраст (лет)												
	СОСКОК	7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 +
Прыжок в группировке		2	3	4									
Прыжок в группировке	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
Прыжок согнувшись	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
Прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь	2	4										
Прыжок с винтом	Прыжок с $\frac{1}{2}$ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом	Прыжок с винтом		2	3	4								
		1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				

	43					1	2	3	3	4				
45						1	1	2	2	3	3	4		
	45					1	1	2	3	3	4			
801o							1	1	2	2	3	4		
	801o						1	2	2	3	4			
801<									1	2	2	3	3	4
	801<								1	2	2	3	4	
803o										1	1	2	2	3
	803o									1	2	2	3	4
803<											1	2	2	3
	803<										1	2	2	3
805o														1
	805o													1
805<														1
	805<													1
821o									1	1	2	2	3	4
	821o								1	2	2	3	4	
821<										1	2	2	3	3
	821<									1	2	2	3	4
821/													1	2
	821/											1	2	3
823<														1
	823<													1
12001o														1
	12001o												1	1
12001<														
	12001<													1
4o			1	2	3	4								
	4o	1	2	3	4									
4<			1	2	3	4								
	4<	1	2	3	4	4								
4/				1	2	3	4							
	4/		1	2	3	4	4							
42				1	2	3	4							
	42		1	2	3	4	4							
44					1	2	3	4						
	44			1	2	3	4	4						
46						1	2	3	4					
	46				1	2	3	4	4					
800o						1	1	2	2	3	4			
	800o					1	2	2	3	4				
800<								1	1	2	2	3	4	
	800<							1	2	2	3	4		
800/								1	1	2	2	3	4	
	800/							1	2	2	3	4		
811o									1	2	2	3	3	
	811o								1	2	2	3	4	

811<										1	1	2	2
	811<									1	2	2	3
813o											1	2	2
	813o										1	2	2
813<													1
	813<												1
815<													1
	815<												1
822o											1	2	2
	822o										1	2	2
822/													1
	822/												1
833/													1
	833/												1

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

* Обозначение элементов дано в соответствии с Правилами соревнований по прыжкам на батуте

ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание

Последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

Название элемента	Возраст (лет)												
	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	+
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Стойка на руках	2	3	4										
Переворот боком	3	4											
кувырок вперед	2	4											
кувырок назад	2	3	4										
мостик	2	4											
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4											
Сальто вперед Г	1	2	4										
Переворот вперед	1	3	4										
Рондат	2	3	4										
Фляк	1	2	3	4									
Сальто назад Г	1	2	3	4									
Сальто вперед С		1	2	3	4								

Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810о					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1½ винтами - 821					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2винтами – 822					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Женщины

Название элемента	Возраст (лет)												
	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	+
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Стойка на руках	2	3	4										
Переворот боком	3	4											
кувырок вперед	2	4											
кувырок назад	2	3	4										
мостик	2	4											
кувырок вперед с прыжка		4											

(длинный)												
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 вин.				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810о					1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

4.2. Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.

				Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	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 до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании

				личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте»

Номер-код вида спорта «прыжки на батуте» - 0210001611Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины					
	021	003	1	8	1	1
акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1
акробатическая дорожка - командные соревнования	021	005	1	8	1	1
двойной минитрамп	021	004	1	8	1	1
двойной минитрамп - командные соревнования	021	006	1	8	1	1

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются Спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально – технические условия реализации Программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Таблица № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	1
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
3.	Лонжа универсальная	комплект	3
4.	Мат гимнастический	штук	20
5.	Пояс утяжелительный	штук	4
6.	Скакалка гимнастическая	штук	6
7.	Скамейка гимнастическая	штук	4
8.	Стенка гимнастическая	штук	8
8.	Тренажер	штук	1
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1

Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
11.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
12.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	Штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»,			
13.	Двойной минитрамп	комплект	1
14.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
15.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
16.	Рулетка 20 м	штук	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Спортивной школы каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом прохождения курсов повышения квалификации педагогическими работниками.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится в соответствии с законодательством Российской Федерации.

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1.Список нормативных правовых актов.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Приказ Минспорта России от 06.12.2022 г. №1142. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».
5. Приказ Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».
6. Приказ Минздрава России 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» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

7.2.Список литературы

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

7.3.Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Минпросвещения России <https://edu.gov.ru/>-сайт
3. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России. БирУ/шшшшЛгатроПпе.ш/
- 4.Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Бир:/Яер5г.ги/
- 5.Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА Бир://гшаёа.ш/

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»
МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		ГНП - 1	ГНП - 2	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	10	10	12	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	109	106	110	105	125	150	150
2.	Специальная физическая подготовка	93	90	140	135	162	166	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	26	26	31	58	58
4.	Техническая подготовка	78	84	156	166	200	316	316
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	36	36	44	58	58
6.	Инструкторская, судейская практика	3	3	42	42	50	67	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	10	12	17	17
Общее количество часов в год		312	312	520	520	624	832	832